

ВЕСТА[®]

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

16+

Ноябрь

№ 11 (234) 2014



Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати.

Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 октября 2014 г. в 11:00

Общий тираж 532515 экз.

По всем вопросам, связанным
с доставкой газеты, обращаться в
местные узлы связи
и управления.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

Отпечатано с готового
оригинал-макета заказчика
в ОАО «ИПФ Воронеж»
тиражом 301700 экз.

г. Воронеж, проспект Революции, 39
Заказ № 1166.

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Тел. цеха экспедиции:
(473) 266-38-90

На первой странице — Эльвира
г. Уфа

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Лен не только для платья хорош.
- Плюс десять лет.
- Украшения для... зубов.

САЛОН КРАСОТЫ

- Просто и элегантно.
- Старая прическа по новой моде. ● Карвинг.
- «Баня» для массажи. ● Все волосы — жирные.
- Маски для обезжиривания.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Плио-бокс, или Ящик для посылок.
- Принудительное обжорство.
- Бальзам для губ и... кутикулы.
- «Бензин для мотора» пищеварения.
- Кольца долой!
- Хочу сладкий чай, но без калорий.
- Железо для «снегурочек».
- Жиры и углеводы. ● Искусство для иммунитета.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении колита, диабета, шитовидки,
выступающих косточек на стопах, простуды.
● Зачем нужны створки фасоли.
● Что такое лимонное масло.
● Зеленая аптека: алтей лекарственный.
● «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на вопросы читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Как избавиться от «отравителей».
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жакет с карманами и рукавом реглан и свитер с
завязанными косами, связанные на спицах, и
зеленый кардиган, связанный крючком.
- Трикотаж плюс кружево.
- Джинсы по фигуре.
- Стильная кофточка из «двойки».
- Вот так подсвечник!
- Суперспортивная сумка.
- Набор из разрозненной посуды.
- Любителям шведского стола.
- Оригинальная рамка.
- Суперюбка за пару минут.
- Рисуем на перчатках.

ВАШ СТИЛЬ

- мех и меховые детали. ● Осенняя палитра.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Сытно и вкусно: 15 интересных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Непривычное использование привычных вещей.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Правильные девочки тоже ошибаются.

ИНТЕРЬЕР

- Зеркала в интерьере.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на декабрь.

ВАШ САД

- Укрывать или не укрывать?

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Долой моль!
- Экзотические новинки: такка, калоцефалус,
анигозантос.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Кнут или пряник?
- Принцип «кенгуру».
- Почему он врет?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Всего лишь пуговица.
- С какой стороны душа виднее?
- Легко ли изобрести бюстгальтер?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.
- Тест. Какой вас видят окружающие?

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Тихие музы «Ручья», ставшего «Морем».

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- В плену у славы.
- Семейные ценности Юргенс-Лесниковой и
Флоринской-Будановой.

ЭТИКЕТ

- Поставить на место... вежливо.
- Кофе на любой вкус.
- Возьмите правильный тон.
- Чужой среди своих.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Как преодолеть «межпородный конфликт»?
- Не заразите хомячка.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алиса. Добрый ангел.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- 2015 — год деревянной Козы (овцы).
- Волшебное зазеркалье. ● Идеальный спутник для девушки.
- Календарь причесок на 2015 год.
- Аукцион для поцелуев. ● Ешь, пей и не толстей!
- Петр I велел «зажигать». ● Корпоративная вечеринка.
- Нет в жизни мелочей.
- Подарок у порога. ● И многое другое.



ВЕСТЫ — 20 лет!

Дорогие наши читательницы!

У вас в руках юбилейный номер «ВЕСТЫ». Вот уже двадцать лет она приходит к вам в дом как добрая подруга, советщица и помощница во всех житейских делах. Об этом свидетельствуют тысячи и тысячи писем, которые мы получили от вас за два десятилетия!

Надеемся, среди читающих сейчас эту страницу немало тех, кто с нами с первого номера. Но поздравляем мы сегодня с юбилеем «ВЕСТЫ» всех-всех-всех без исключения — и старых знакомых и друзей, и тех, кто с нами недавно, и, конечно же, себя. А нам вдвойне приятно от того, что нашу радость и гордость разделяют еще и не менее полумиллиона наших читательниц!

ОДНАЖДЫ И ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ...

Однажды, было это в далеком 1994 году, в свет вышло новое издание — ежемесячная газета «Веста-М». Обложку ее украшал фотопортрет юной красавицы...

За двадцать лет, прошедших с тех пор, в газете многое изменилось: появились новые рубрики и новые авторы, она вдвое увеличила свой объем и стала полностью цветной. Но избранный с самого начала принцип: обложка должна быть отдана женскому лицу — живому и обаятельному, остался неизменным. За эти двадцать лет лица 233 девушек привлекали внимание миллионов читателей, заряжали их хорошим настроением и звали за собой в увлекательный мир, созданный на страницах нашего издания. И вот юбилейный номер газеты и — юбилейный фотопортрет!

Конкурс «ЛИЦО «ВЕСТЫ» завершился, победительницы определены. Всем участницам конкурса мы выражаем искреннюю признательность и благодарность!

Итак, итоги:

Победительницей 10-го ежегодного конкурса «ЛИЦО «ВЕСТЫ» в 2014 году признана Эльвира Шрайнер, г. Уфа, Башкортостан!
Примите наши поздравления!

II место присуждено Тансии Абрамовой, г. Мелеуз, Башкортостан.

III место отдано Екатерине Смолиной, г. Абдулино, Оренбургская область.

Все призы получают дипломы, подтверждающие победу в конкурсе.

Фото победительницы, как уже было сказано, украшает обложку ноябрьского, юбилейного номера «ВЕСТЫ», а фото девушек, занявших II и III места, появятся на обложках декабрьского (2014 г.) и январского (2015 г.) номеров.

Также конкурсная комиссия отобрала из фотографий, присланных на конкурс, еще несколько кандидатов — возможно, их фотопортреты будут опубликованы на обложках «ВЕСТЫ» в течение следующего года.

А девушек, не вошедших в число победительниц, мы просим не огорчаться, не расстраиваться, оставаться позитивными в душе и в жизни и обязательно верить: Судьба всегда дает человеку шанс!

С уважением и любовью,
Ваша «ВЕСТА»



4 Частные проблемы

Помогите мне справиться с нервным напряжением и обидами, которые я таю в душе на единственного брата. Я живу вместе с мамой и братом, который уже 4 года болеет и нигде не работает. Он выпивает, может вести себя скандально и неадекватно. Его тунеядство на виду у людей. Представить страшно, что о нас говорят соседи: стыдно смотреть людям в глаза! Причем, мы с мамой трудимся, как пчелки, чтобы содержать семью. Груз обиды давит все сильнее. Сейчас я уже замечаю, что не могу поднять головы даже в транспорте — чувствую всюду осуждение чужих людей. Оставить маму одну с братом не могу, а она не хочет бросить ленивого сына.

В редкой семье нет хоть одного ее члена, у которого в жизни большие проблемы. В Вашей семье это — Ваш брат. Кстати, Вы не написали, чем он болен. Может быть, его болезнь называется «алкоголизм»?

Вашей маме его жалко, и это понятно. Любая мать прощает и жалеет своего ребенка: больного, пьющего, ленивого, даже уголовника, а зачастую и оправдывает его.

Но Вы не должны ставить крест на своей жизни — она у Вас, как у всех, одна. Определите для себя приоритеты и оглянитесь вокруг.

Не можете терпеть эгоизма брата — снимите квартиру и живите отдельно.

Не хороните себя из-за брата, но не сидите, опустив голову, а действуйте. И если Вы не в силах помочь ему, помогайте себе. Не опускайте руки и не воспринимайте каждый косяк взгляд как укор или осуждение. Никто не вправе судить Вас, кроме Господа.

Мой молодой человек красиво ухаживает за мной, очень внимателен и предупредителен. Но... слишком явно демонстрирует свои чувства. Может обнимать и чмокать меня на улице, не стесняясь прохожих, в кино не снимает руки с моего плеча, а в компании наших друзей не устает повторять, что я — его девушка, что мы с ним — пара.

Меня такое поведение не просто стесняет, а даже раздражает — не люблю я откровенных проявлений чувств, особенно на людях! Говорила с ним об этом не раз. Он обещает исправиться и вести себя сдержаннее, но забывает об этом и все продолжается по-прежнему.

Как мне объяснить ему, что он меня ставит в неловкое положение, и почему

он продолжает демонстрировать свои чувства?

А может быть, Ваш молодой человек Вас просто любит? Причем, любит так, и так счастлив, что не может сдерживать себя? Есть такие натуры, у которых всё на виду: чувства, мысли, настроение, отношение к окружающим. Это очень искренние и открытые люди. И даже если он действительно понимает Вас и искренне обещает исправиться, сдержаться он не может.

Но ведь в выражении любви и счастья нет ничего плохого. Гораздо хуже было бы, если бы он в любом месте и в любой компании постоянно ворчал, одергивал Вас, отчитывал, невзирая на окружающих, за самые мелкие промахи и вечно был недоволен...

А такие люди тоже встречаются, и так жалко бывает их жен, которых позорят абсолютно ни за что.

А Ваш приятель искренне и громко радуется и делится со всем миром своим счастьем.

А теперь поговорим о Вас. То, что Вас раздражает его поведение, его не только обижает, но и дает повод задуматься: «А вдруг я совсем ничего для нее не значу?» От этого он становится неуверенным в себе и, теряя почву под ногами, еще больше стремится подчеркнуть свою причастность к Вам.

Попробуйте спросить себя: «Почему я так не люблю проявлений его любви на публике? Что именно мне не нравится?». Может, найдя ответ на этот вопрос, Вы найдете компромисс с собой, а может, расстанетесь с молодым человеком.

Мне 53 года, моей маме — 76 лет. 28 лет назад я вышла замуж и уехала с мужем на его родину в Дагестан. Мама осталась одна, так как мой папа умер за 10 лет до этого. Но все эти годы мы в каждый отпуск приезжали к ней, помогали, чем могли: и физически, и материально.

В последние годы у мамы начались серьезные проблемы со здоровьем, операции одна за одной, и в прошлом году, с трудом уговорив мужа, мне пришлось продать дом, бросить работу и переехать к маме, чтобы ухаживать за ней. Но она не желает жить в одной квартире с зятем, потому что ей с ним некомфортно (хотя раньше они никогда не конфликтовали). Мама считает, что я должна посвятить остаток жизни ей.

Что за эгоизм? Почему я должна

жертвовать семьей и личной жизнью? Разве нельзя быть и хорошей дочерью, и хорошей женой одновременно, проживая на одной территории?

З онечно, можно, и многие родители, ставшие больными и немощными, понимают это, с благодарностью принимая помощь взрослых детей.

А Ваша мама много лет жила практически одна, никому не подчиняясь, ни с кем не считаясь, делая то, что считала нужным, ни перед кем не отчитываясь.

Поэтому ей непривычно и сложно уживаться на одной территории с Вашим супругом.

Но когда вы с мужем решили продать дом и переехать жить к маме, чтобы ухаживать за ней, Вы ведь поставили маму в известность о своем решении? И она, наверное, была согласна? Почему же сейчас она ставит Вам невыполнимые условия?

Ну, уж если она вообще не может терпеть Вашего мужа в своем доме, вы можете снять квартиру неподалеку, а если и это не удастся, скажите своей маме, что вынуждены будете уехать обратно в Дагестан, так как терять мужа и разрушать семью ей в угоду не будете.

Не факт, что вы это сделаете, но сказать так придется, чтобы мама немного остыла от своей старческой тирании и задумалась о том, что у Вас есть своя жизнь.

Мы встречались с Петей целый год. Отношения у нас были прекрасные. Потом решили пожениться, назначили свадьбу на первый месяц лета и начали искать квартиру, чтобы снять ее и жить отдельно от родителей. Но ни один из вариантов, который я предлагала, рассчитывая на свои доходы, ему не нравился. Он, вообще-то, хотел, чтобы я купила для нас квартиру — современную, комфортную, в хорошем месте: недалеко от работы и в зеленой зоне, но на такую у меня не было средств.

Потом мы подали, все-таки, заявление и Петя переехал жить ко мне.

Но что это была за жизнь! Он приходил домой, когда заблагорассудится, никакого контакта с моими родителями не искал, никакого участия в подготовке к свадьбе не принимал, а потом вообще заявил, что

НАЕДИНЕ



не уверен, готов ли он прожить всю жизнь со мной.

На этом все и закончилось. Я вернула Пете кольцо, указала на дверь и весь день, на который была назначена свадьба, проревела.

Решилась позвонить ему только через месяц, но он сказал, что я опоздала — у него теперь другая.

Теперь я считаю себя виновной в том, что наша свадьба не состоялась. Надо было приложить все свои усилия и купить квартиру. Тогда любимый был бы рядом.

Сейчас я нашла другую работу, более ответственную и лучше оплачиваемую, но даже это не отвлекает меня от горьких сожалений. А больше всего меня мучает чувство вины из-за того, что я не смогла купить ему комфортное жилье.

кого количества подарков?

А теперь представьте себе, что он и в замке на берегу моря вел бы себя так же: приходил домой (в замок), когда хотел, никакого участия в его благоустройстве не принимал, никакого внимания на Вас не обращал...

Вытрите слезы и прочитайте свое письмо так, как будто писали его не Вы, а кто-то из Ваших знакомых или друзей. Если не сразу, но постепенно это позволит Вам посмотреть на ситуацию со стороны и, возможно, отрезвит.

Уж чего-чего, а чувства вины Вам испытывать не от чего. Жилье для будущей семьи вообще-то обеспечивает мужчина или, в крайнем случае, его приобретают или строят совместными усилиями.

Пройдет какое-то время, и Вы будете радоваться, что Господь отвел Вас от безжалостного эгоиста и иждивенца.

А сейчас Вам надо просто постараться пережить расставание с несостоявшимся спутником жизни и сделать выводы об отношении к себе и со своей стороны, и со стороны мужчин.

Мы развелись с мужем три года назад, и для нашего семилетнего сынишки наш развод был большим ударом.

В первое время после ухода отца он пытался выяснить у меня, что он делал не так, на что мог так обидеться папа, что бросил его насовсем...

Конечно, я пыталась объяснить сыну, что так часто бывает в жизни: не все люди могут любить друг друга всю жизнь и всегда быть вместе, что никто в том, что его отец не живет с нами, не виноват, что папа по-прежнему любит его, и даже если у нас с мужем прекратились отношения, сын для отца всегда останется сыном, так же, как и отец для сына.

После нашего развода мальчик как-то сразу повзрослел, стал серьезнее, задумчивее и намного внимательнее ко мне.

Прошло уже три года, но сын не желает общаться с отцом, говорит, что он предал и меня, и его, а муж считает, что я настраиваю сына против него.

Мне хочется, чтобы отец с сыном общались, а переубедить ни одного, ни другого не могу. Подскажите, как мне поступить.

Вам, наверное, кажется, что сын проявляет эгоизм и жестокость, не желая встречаться и общаться с отцом после вашего развода, но его душу раздирают противоречивые чувства: с одной стороны, он, как и все дети, чьи родители были вынуждены расстаться, мучается вопросами: «Может быть, они развелись из-за меня, потому что я плохой (непослушный, капризный, ленивый, некрасивый, не такой талантливый, как другие дети), и папа меня не любит, потому что я недостоин любви?»

«Может быть, родители расстались, потому что плохой — отец (ведь он ушел не только от меня, но и от мамы)? Если бы он был хорошим, то понимал бы, что нам с мамой без него живется хуже, чем с ним, и не допустил бы этого».

С другой стороны, он изо всех сил пытается понять: «Что я могу сделать для того, чтобы помирить маму с папой? Ждать, когда родители поймут, что поступили неправильно, и все наладится? Но время идет, папа к нам не возвращается и, похоже, так будет всегда. Значит, я должен его разлюбить, потому что он предал нас, и всячески поддерживать маму: ей одной тяжело, а я теперь единственный мужчина, который должен ей помогать и защищать ее».

Вот поэтому Ваш ребенок повзрослел, стал серьезнее и заботливее.

Мы не будем говорить о том, как пережили развод Вы, но, похоже, для того, чтобы сблизить отца с сыном, Вы пока не сделали ничего. И если хотите этого, Вам предстоит провести кропотливую и сложную работу.

Во-первых, не говорите при сыне ничего плохого о его отце. Наоборот, вспоминайте только веселые и приятные моменты, повесьте на стену в комнате мальчика фотографии, где он вместе с папой.

Во-вторых, договоритесь с мужем о том, чтобы у ребенка к отцу всегда был свободный доступ: дайте сынишке папин телефон, а папу попросите не сбрасывать звонки сына, а всегда отвечать и разговаривать с ним. Определите «график посещений» отцом Вашего дома. Принимайте живое участие во встречах отца с сыном, организуйте общие разговоры и совместные дела. Приучайте сына к тому, что с папой можно и не жить под одной крышей, но продолжать дружить.

Главное, Ваш сын должен понять, что папа остается в его жизни (так же, как и он в жизни папы). При обоюдном понимании, заинтересованности и поддержке мальчик со временем поймет это.

Жизнь сложна и непредсказуема. Возможно, отец с сыном станут еще дорогими и родными людьми, но для этого они оба должны «созреть».

Юлия АЛЕКСЕЕВА

А еще неплохо было бы купить любимому дом, а еще лучше — замок с поместьем за городом в живописном месте, на берегу моря, где на собственном причале вас бы ждала яхта, а на собственном взлетном поле — самолет. Как Вы думаете, что бы он еще захотел от своей «золотой рыбки»? И не надорвался бы любимый от та-

С ПСИХОЛОГОМ



Прическа, которую мы предлагаем вашему вниманию, выглядит элегантно и кажется сложной в исполнении, хотя сделать ее не составит труда, если вы умеете плести косы и скручивать пучки.

- Хорошенько расчешите волосы, проведите косой пробор, оставьте свободно висящей прядь у лба, не отделяя ее дополнительным пробором. Из остальных волос макушечной зоны завяжите «мальвину».
- Волосы свободной пряди немного спустите на лоб наподобие челки, а затем скрутите жгутом, закрепите и просуньте под резинку хвоста.
- Из волос хвостика «мальвины» скрутите пучок и закрепите его шпильками.
- Заплетите рыхлую французскую косу из остальных волос, начав плетение от правого уха и закончив на линии роста волос под левым ухом.
- Косу сверните вторым пучком чуть ниже и левее первого.

Прическа замечательно смотрится, если выполнена слегка небрежно. Но вы можете разгладить волосы утюжком, добавить укладочных средств для большой гладкости и блеска, а затем очень тщательно сделать прическу — так, чтобы ни один волосок не выбился, все было идеально гладко. В таком виде прическа идеально подойдет для любого торжественного случая и будет прекрасно сочетаться с вечерним платьем.

«БАНЯ» ДЛЯ МАССАЖКИ

У моей дочери густые тонкие вьющиеся волосы. Я постоянно ругаюсь с ней из-за того, что она не снимает выпавшие волосы с массажной щетки. В результате они сваливаются в войлок и удалить их можно, только оторвав накладку со щетинками от основы. Каждая попытка привести ее щетку в порядок заканчивается покупкой новой щетки.

Не только Ваша дочь не убирает волосы со щетки сразу после расчесывания, у многих есть такая дурная привычка. А ведь эти волосы со временем превращаются в рассадник грязи и микробов. В идеале щетку для волос следует мыть хотя бы раз в неделю. Но чтобы ее помыть, надо убрать спрессованный волосяной войлок.

Просуньте под этот войлок посередине щетки вязальную спицу и приподнимите его, спицу выньте и в это место вставьте ножницы. Разрежьте войлок и удалите его со щетки. Останется только вымыть ее мыльным раствором. Такой способ удаления волос прост, удобен и, используя его, Вам не придется покупать новую щетку.





СТАРАЯ ПРИЧЕСКА ПО НОВОЙ МОДЕ

Обычная низкая французская коса, заплетенная на одну сторону, будет выглядеть очень стильно и модно, если вы повяжете вокруг головы тонкую ленту, завяжете ее узлом под косой, а потом еще раз бантиком поверх косы. Просто и модно — как и всевозможные аксессуары для волос — в этом сезоне.

ВСЕ ВОЛОСЫ — ЖИРНЫЕ

В холодное время года многие женщины жалуются, что даже сухие и нормальные волосы быстро теряют свежий вид и становятся жирными у корней уже на следующий день после мытья. Причина повышенного салоотделения — в головных уборах. Под ними сальные железы выделяют больше жира и забивают поры кожи, отчего корни волос становятся жирными. Что делать, чтобы вернуть волосам их привычное состояние и не навредить?

Начните с обязательного ополаскивания водой, подкисленной лимонным соком или уксусом, после каждого мытья головы. Кислота стягивает поры сальных желез.

Используйте расческу вместо щетки для волос. Щетка не только расчесывает волосы, но и массирует кожу головы, заставляя сальные железы работать активнее, а расческа на работу сальных желез не влияет.

Обычно таких простых мер бывает достаточно, чтобы сухие и нормальные в другое время года волосы перестали быстро салиться. Но если окажется, что вашим волосам они мало помогают, купите себе шампунь и бальзам для смешанных или жирных волос с экстрактами крапивы, березы, лопуха, гаммелиса, хмеля, провитамином В₅ или протеинами риса и используйте их для мытья головы, пока волосы не вернуться к прежнему состоянию. Все перечисленные вещества хорошо регулируют работу сальных желез. Ускорить процесс обезжиривания помогут домашние маски.

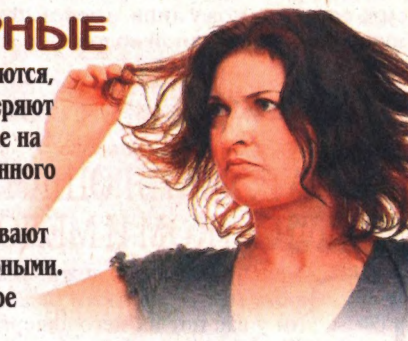
ВНИМАНИЕ! Если ваши волосы быстро теряют свежесть, но сами жирными не стали, выбирайте шампунь с нейтральным pH или слегка кислым (4,5 или 5,5). Он не вызывает раздражения и не вредит волосам. Шампунь для жирных от природы волос имеет более высокий уровень pH и сильно высушивает кожу головы. Он не подходит тем, у кого волосы становятся жирными только зимой.

КАРВИНГ

У меня абсолютно прямые волосы, да еще и не очень густые, поэтому добиться пышности и объема не получается никак. Хожу, как прилизанная. Пробовала накручивать волосы — завивка не держится. Химию делать не хочу, боюсь остаться лысой, волос и так немного. Мечтаю о пышной шевелюре, а как этого добиться, не знаю.

Вам нужно сделать карвинг. Многие, услышав это слово, сразу представляют себе букеты из овощей и цветы из арбуза. Но только не парикмахеры. Для них карвинг — это долговременная укладка, которая придает волосам дополнительный объем, упругость, пышность и волнистость. Это своего рода завивка, но вместо химикатов для нее используют биопрепараты. Карвинг не обязательно делать на всю длину волос, можно только на прикорневую зону, чтобы увеличить объем прически за счет жесткости волос у корней, а можно обработать только концы волос, отдельные зоны и пряди, чтобы усилить впечатление от стильной стрижки.

Обычный карвинг не предполагает четко оформленных локонов, лишь волнистость, но если нужны локоны, мастер сделает и локоны. Обычно после этой процедуры волосы становятся послушными и упругими, поэтому Вы сами сможете укладывать их феном в любую прическу или накручивать на бигуди. Попробуйте, возможно, именно карвинг поможет Вам воплотить свою мечту в жизнь.



МАСКИ ДЛЯ ОБЕЗЖИРИВАНИЯ

Так как почти все приведенные ниже маски содержат кислоту и хорошо обезжиривают волосы, их можно делать, чередуя с обычным мытьем головы, через день.

Очистите плод киви и вилкой разомните в пюре. Добавьте к нему 4 ст. ложки простокваши, перемешайте и вотрите в корни сухих волос. Оберните голову полиэтиленовым пакетом и укутайте полотенцем. Держите маску 15 минут, затем смойте теплой водой.



Маска обезжиривает кожу головы и корни волос, обеспечивая волосы витамином С, чтобы они хорошо росли и выглядели здоровыми.

Залейте 2 ст. ложки измельченной сухой крапивы кипятком, чтобы трава была полностью покрыта водой, накройте крышкой и оставьте на 15-20 минут. Полученную кашицу разбавьте соком половинки грейпфрута, перемешайте и нанесите на чистые влажные волосы. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, хорошенько утеплите махровым полотенцем или вязаной шерстяной шапочкой. Через час смойте маску теплой водой.

Маска подходит только для светлых волос, так как придает им золотистый оттенок. Она обезжиривает корни волос, предупреждает быстрое засаливание и устраняет неприятный запах.

Поскольку сухие и нормальные волосы нельзя мыть часто, а корни таких волос под шапкой становятся жирными, хотя бы раз в неделю используйте вместо мытья головы сухой шампунь домашнего производства. Он уберет излишнюю жирность волос у корней и одновременно подпитает их.

Добавьте в 2 ст. ложки кукурузной муки грубого помола по 5 капель касторового и эфирного масла лимона, перемешайте. Насыпьте муку на корни волос и легко, но тщательно помассируйте кожу головы, затем хорошенько вычешите «сухой шампунь» из волос.

Если у вас темные волосы, добавьте к муке 1 ч. ложку порошка какао.

Подготовила Галина УШАКОВА

Уникальный состав семян льна и масла, полученного из них, делает их незаменимыми в уходе за сухой, увядающей и пораженной прыщами кожей. Масло и семена льна обладают противовоспалительным, отбеливающим, тонизирующим, омолаживающим и успокаивающим действием. Именно поэтому для маски достаточно только одних семян или масла. Особенно приятно, что даже однократное применение льняной маски дает заметный результат.

Масло для косметических целей следует покупать нерафинированное, а семена льна — не на рынке, а в аптеке.

Семена льна для масок необходимо предварительно подготовить одним из приведенных способов.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ

Залейте 2 ч. ложки семян льна 0,5 стакана горячей воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 10-15 минут. Отвар остудите до теплого состояния, а затем процедите.

СПОСОБ ВТОРОЙ

Залейте 1 ст. ложку семян льна кипятком, чтобы он их покрывал, накройте крышкой и наставляйте 30-60 минут. Семена можно предварительно измельчить в кофемолке.

Полученную в результате варки или запаривания желеобразную массу используйте как основу для приготовления масок или наносите на кожу в чистом виде на 20-40 минут, а затем смывайте чуть теплой водой.



ИТАК, МАСКИ НА ОСНОВЕ СЕМЯН И МАСЛА ЛЬНА

ОЧИЩАЮЩАЯ — С ГЛИНОЙ

Добавьте к 1 ч. ложке желе из семян льна 0,5 ч. ложки косметической глины, дайте постоять, чтобы глина полностью намокла, если масса получилась слишком густой, добавьте немного теплой воды. Используйте для сухой и чувствительной кожи красную или розовую глину, для нормальной и комбинированной — белую, голубую или зеленую, для увядающей — желтую или красную. Нанесите состав на кожу лица, а через 20 минут смойте прохладной водой.

Маска очищает, разглаживает и подтягивает кожу.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ — С ЖЕЛТКОМ И МЕДОМ

Смешайте по 0,5 ч. ложки льняного масла, желтка и меда, если у вас нет на него аллергии. Подержите емкость со смесью в миске с горячей водой, пока не согреется. Теплую массу нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой. Такую маску можно использовать и для обветренной кожи рук.

Маска убирает шелушение с обветренной кожи, питает и увлажняет.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ — С ДРОЖЖАМИ

Разведите 1 ч. ложку пекарских дрожжей теплым молоком до получения кашицы, добавьте в нее по 0,5 ч. ложки льняного масла, меда и сметаны (для

ЛЕН

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПЛАТЯ ХОРОШ

жирной кожи замените сметану на лимонный сок), все перемешайте и нанесите на кожу лица толстым слоем, можно в несколько приемов. Смойте маску через 15 минут прохладной водой.

Маска тонизирует кожу любого типа, освежает ее и возвращает здоровый вид.

СТЯГИВАЮЩАЯ — ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку кефира, 0,5 ч. ложки льняного масла, 1 ч. ложку лимонного сока, добавьте мелкой соли на кончике ножа и постепенно всыпайте в смесь пшеничную муку. Перемешивайте, пока не получится масса средней густоты. Нанесите маску на кожу лица, а через 20 минут смойте ее прохладной водой.

Маска хорошо сужает поры и устраняет жирный блеск кожи.

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ — ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Добавьте к 1 ч. ложке желе из семян льна 1 ч. ложку жирных сливок, перемешайте и нанесите на кожу вокруг глаз на 20 минут. Смойте маску теплой водой.

Маска хорошо увлажняет, питает и разглаживает сухую кожу вокруг глаз. Ее можно использовать также для лица и шеи, взяв по 1 ст. ложке желе и сливок.

ПОДСУШИВАЮЩАЯ — ОТ ПРЫЩЕЙ

Залейте 1 ст. ложку семян льна горячим молоком так, чтобы семена были полностью покрыты и варите на слабом огне до мягкости, дайте остыть и нанесите массу на прыщи и воспаленные участки кожи на 10 минут. Смойте чуть теплой водой.

Повторяйте процедуру через день, пока краснота не сойдет, а прыщи не начнут подсыхать.

МАСКА-СКРАБ

Смешайте 1 ч. ложку льняного масла с 1 ч. ложкой кофейной гущи (для жирной и комбинированной кожи) или 1 ч. ложкой измельченных в муку любых орехов (для нормальной, сухой и увядающей кожи). Нанесите состав на кожу лица, осторожно помассируйте кончиками пальцев 1-2 минуты и оставьте на коже еще на 10-15 минут. Затем смойте теплой водой.

Смешайте 1 ч. ложку порошка из семян льна и 1 ч. ложку овсяных хлопьев, залейте смесь горячей водой или молоком на 15 минут, затем перемешайте и нанесите на кожу лица, слегка помассируйте кончиками пальцев и оставьте на коже на 20 минут. Смойте маску чуть теплой водой.

Маски подходят для всех типов кожи, кроме очень жирной. Они мягко очищают, питают и смягчают кожу.

МАСКА-ЛОСЬОН ОЧИЩАЮЩИЙ

Отожмите сок из половины лимона. Лимонную кожуру измельчите, залейте 0,5 стакана кипятка, накройте крышкой, настаивайте 10 минут, а затем процедите.

Разотрите желток с 1 ст. ложкой льняного масла и 3 ст. ложками сливок. Соедините с настоем, соком лимона, 2 ч. ложками меда, перемешайте, добавьте 2 ст. ложки камфарного спирта и еще раз перемешайте. Перелейте лосьон в стеклянную емкость, закройте и настаивайте в темном месте в течение недели.

Наносите лосьон на кожу ватным тампоном, предварительно взболтав, после снятия макияжа и оставляйте на коже на 10 минут, а затем смывайте теплой водой.

Лосьон не только очищает кожу, но питает, тонизирует и смягчает ее.



УКРАШЕНИЯ ДЛЯ... ЗУБОВ

Белоснежными зубами в наше время никого не удивишь. А удивить хочется. Поэтому в моду все больше входят украшения для зубов, и поскольку они пользуются хорошим спросом, производители и стоматологи стараются сделать их максимально безвредными.

Ученые объясняют стремление украсить зубы очень просто. Даже просто яркое пятно губной помады настолько привлекает внимание окружающих, что любые недостатки внешности перестают быть заметными. Что уж говорить о блеске золотой или бриллиантовой искорки во рту! Она привлекает к себе всеобщее внимание.

СКАЙСЫ

Много лет назад самые «оголтелые» модники уже украшали свои зубы блестящими камешками. Но тогда для того, чтобы установить украшение, приходилось сверлить дырочку в зубе. Теперь скайсы, так называемые крошечные плоские искусственные бриллианты, драгоценные и поделочные камешки, кристаллы Сваровски, просто приклеивают на зуб. При этом эмаль остается целой, а язык и щеки не страдают, потому что за скайсы не цепляются. Часто стоматологи сами предлагают приклеить скайсы поверх маленькой пломбы, неровности эмали или пигментного пятнышка, чтобы замаскировать дефект.



ТВИНКСЫ

Это разновидность скайсов. Просто камешек в твинксах вставлен в фигурку из драгоценного металла или хирургического сплава. Это может быть звездочка, капелька, птичка, цветочек, сердечко и т. д.



Иногда это просто фигурка без камешка. Твинксы так же, как и скайсы, клеят прямо на эмаль.

Обычно приклеенные украшения держатся на зубах в течение года и больше и могут быть удалены по первому требованию.

ТАТУИРОВКИ

Наносят на специальные коронки, сделанные по слепку с зубов заказчика. Коронки надеваются поверх зуба без обтачивания. Татуировки обычно представляют собой портреты близких людей или известных личностей, если их делает мастер высокой квалификации, но чаще это просто символы. «Татушки» стоматологи рисуют темными красками, а поскольку они крошечные, то рассмотреть их можно только при очень близком контакте. Окружающим они кажутся просто черными пятнышками на зубах.



ГРИЛЛЗЫ

Если во рту кого-то из всемирно известных звезд вы вдруг увидите «зубы» из желтого



или белого металла причудливой формы или с камешками, не удивляйтесь. Такие украшения — гриллзы — в последние два года прочно вошли в моду у эстрадных певцов и актеров.

Гриллзы представляют собой изготовленные по индивидуальным слепкам съемные декоративные металлические накладки на один или несколько передних зубов. Гриллзы не носят постоянно, так как в них неудобно пить и есть, их надевают, что называется, «на выход».

КОМУ НЕ СВИТ

Украсить зубы могут не все. Помимо того, что это не дешевое удовольствие, врачи отказывают тем пациентам, у кого

- искусственные зубы и коронки. На них можно делать только татуировки
- зубы поражены кариесом, разрушены в результате болезни, с истонченной эмалью.

Это медицинские противопоказания. А чисто эстетически украшения странно смотрятся на очень крупных, неровных и желтых зубах, подчеркивая их недостатки.

ВНИМАНИЕ! Украшения для зубов требуют тщательного ухода за полостью рта и регулярного, раз в два месяца, посещения стоматолога для полировки металла и камней.

ПЛЮС ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Всем известно правило, что макияж нельзя оставлять на лице на ночь. Но многие игнорируют его, ложась спать с декоративной косметикой на коже. Одна английская девушка решила узнать, чем же все-таки грозит несоблюдение этого общеизвестного правила. Она прошла обследование своей кожи, а потом честно целый месяц смывала макияж не вечером, а утром, наносила крем и красилась заново.

За время эксперимента ее кожа, по утверждению проводивших обследование дерматологов, постарела на десять лет. Это не значит, что и сама девушка стала выгля-

деть старше, но ее кожа по составу питательных веществ и увлажненности стала такой же, как у женщин, которые на десять лет ее старше. Поскольку она не умывалась, то есть попросту измывалась над собой, всего месяц, врачи решили, что последствия обратимы и коже можно вернуть ее реальный возраст, вот только неизвестно, сколько на это понадобится времени.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



10 Ваше тело

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ И... КУТИКУЛЫ

Зимой от недостатка влаги страдает не только кожа, но и ногти, и кожа вокруг них. Чувствительная кожа возле ногтевого ложа начинает шелушиться и трескаться, образуя заусеницы. Если под рукой у вас нет никакого специального средства, просто нанесите на кутикулу бальзам для губ (гигиеническую помаду). В таком средстве достаточно смягчающих и увлажняющих компонентов, чтобы предотвратить появление трещин и заусениц.



«БЕНЗИН ДЛЯ МОТОРА» ПИЩЕВАРЕНИЯ

Диетологи уже давно доказали, что привычное с детства завершение обеда компотом или чаем тормозит пищеварение. Ничего, кроме воды, ни во время еды, ни непосредственно до нее, ни сразу после они пить не советуют.



Считается, что любые напитки, которыми мы привыкли сопровождать или запивать еду, как то: вино, пиво, чай, кофе, компот, сок, молоко, нарушают процесс пищеварения, «гасят его огонь». А вот суп — совсем другое дело. Он тоже жидкий, но

на процесс пищеварения влияет исключительно положительно, «разжигая пищеварительный огонь». Все дело в том, что желудок воспринимает бульон супа и его овощное наполнение, как единое целое.

А любимые напитки, без которых вы не мыслите трапезы, пейте либо за полчаса до еды, либо через час после нее.

КОЛЬЦА ДОЛОЙ!

Любительницам колец, колечек и перстней напоминаем, что ношение тесного, вызывающего дискомфорт, кольца или перстня

- на указательном пальце может вызвать остеохондроз и радикулит
- на среднем пальце может грозить атеросклерозом и гипертонией
- на безымянном пальце способствует появлению проблем с сердечно-сосудистой системой
- на мизинце ведет к патологии двенадцатиперстной кишки.

Поэтому, если колечко со временем стало тесновато, его следует раскатать, чтобы оно не давило на активные точки, расположенные на пальцах. Если пальцы просто отекли, тесное кольцо желательно не надевать, пока отек не спадет. И не забывайте снимать кольца на ночь. Ведь даже те из них, которые свободно надеваются и снимаются, все-таки ограничивают процесс кровообращения в пальчиках. Дайте им отдохнуть хотя бы ночью.



Одно из самых модных приспособлений для фитнеса под названием «бокс плиометрический», или «плио-бокс», является спортивным снарядом для развития скорости, быстроты и мощи и способствует быстрому снижению веса. Он представляет собой крепкий, устойчивый деревянный ящик с габаритными размерами около 75х60х50 см. Этот снаряд можно использовать как прыжковую тумбу, а также как удобную опору для различного рода отжиманий, растяжек и других эффективных упражнений. Цена его в спортивных магазинах довольно высока, но вместо него можно с успехом использовать прочный ящик для посылок, обязательно положив в него несколько кирпичей для устойчивости.



ИЛИ ЯЩИК ДЛЯ ПОСЫЛОК

Предлагаемый комплекс с ящиком позволит вам быстро сбросить вес, стать более выносливой и укрепить все мышцы вашего тела. Занимайтесь с удовольствием!

1. Для мышц нижней части туловища

● Станьте прямо лицом к ящику, руки согните в локтях. Наступите на ящик правой ногой, расположив ее ближе к левому краю. Левую ногу вытяните по диагонали.

● Медленно согните правую ногу в колене под прямым углом, опуская левую пятку к полу и по возможности не касаясь его, для поддержания равновесия вытяните руки вперед.

● Вернитесь в исходное положение и быстро поставьте левую ногу

назад на пол.

● Выполните 14 повторов упражнения, затем смените положение и повторите с другой стороны.

2. Для мышц плеч, груди и пресса

● Примите упор лежа, поставив левую руку на пол, правую — на ящик, ближе к его левому краю, носками стоп упритесь в пол, спину держите прямой.

● Сгибая руки в локтях, выполните отжимание, приближая грудь к полу, после чего вернитесь в исходное положение.

● Поставьте обе руки на ящик, стопы переместите, чтобы ваше туловище было прямо перед ящиком. Выполните отжимание, опуская грудь к ящику, затем выпрямите руки.

● Теперь опустите правую руку на пол, левую — поставьте ближе к правому краю ящика,



стопы переместите соответственно. Выполните отжимание, приближая грудь к полу, и затем выпрямите руки.

● Так и продолжайте, двигаясь в обратную сторону и считая три отжимания за один повтор упражнения. Выполните 5 повторов.

3. Для мышц плечевого пояса и пресса

● Сядьте на краешек ящика, разместив ладони по обеим сторонам корпуса. Выпрямляя руки, оторвите бедра от ящика и переместите таз слегка вперед. Ко-



лени держите согнутыми, пятки — на полу.

● Согните руки в локтях под прямым углом позади себя, опуская таз вниз и одновременно приводя левое колено к груди.

● Выпрямите руки, опуская левую ногу на пол.

● Повторите то же самое на другую ногу.

● Выполните 14 повторов упражнения.

4. Для мышц пресса

● Сядьте на ящик, руки держите вдоль туловища. Не касаясь руками ящика, отклоните корпус назад и вытяните ноги вперед,



чтобы тело практически образовало прямую линию. Чтобы удерживать равновесие,

руки слегка вытяните вперед, разворачивая ладони вверх — и. п.

● Поднимите корпус, приведя колени к груди и слегка приподнимая прямые руки.

● Вернитесь в исходное положение и повторите.

● Выполните 14 повторов упражнения.

5. Для мышц всего тела

● Примите положение «планки», положив стопы на ящик, а правое предплечье

на пол. Левую руку поставьте на пояс. Следите за тем, чтобы все тело, от макушки до пяток, было вытянуто в одну прямую линию.

● Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Затем смените положение и повторите с другой стороны.

6. Для мышц рук, пресса, ягодиц, ног

● Станьте на корточки перед ящиком, ладони поставьте на пол перед стопами — и. п.

● Прыжком выпрямите ноги и приземлитесь в позицию «планки». Затем вернитесь в исходное положение.

● Запрыгните на ящик, наступая на него обеими ногами полностью, и вернитесь в исходное положение.

Все движения считать за один повтор упражнения.

● Выполните 14 повторов.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ХОЧУ СЛАДКИЙ ЧАЙ, НО БЕЗ КАЛОРИЙ

Я не сижу на диете, но по максимуму ограничила употребление жирного и сладкого. Отказаться от конфет и пирожных оказалось не так уж сложно, хуже обстоит дело с сахаром. Я с детства не могу пить несладкий чай. А если класть всего половину чайной ложки, то чай становится очень противным на вкус. Чем можно заменить сахар, чтобы и сладко было, и калорий поменьше?



С такой проблемой сталкиваются все, кому, по той или иной причине, нежелательно употребление сахара.

Первое, что приходит на ум вместо сахара — это мед и фруктоза. Да, они полезнее рафинированного сахара, но калорийность у них тоже высокая. Для сравнения: в 100 г сахарного песка — 395 ккал, во фруктозе — 380, мед содержит ненамного меньше — 310 ккал. Разница очень незначительная. Значит, фруктозой и медом заменять сахар нет смысла.

Остаются сахарозаменители. Фирмы-изготовители называют их по-разному, но не все они подходят для тех, кто считает калории.

Например, в силите и сорбите может быть от 240 до 420 ккал, даже больше, чем в сахаре. Но так же, как и мед с фруктозой, они практически равны сахару по сладости. Чтобы чай был привычно сладким, их надо класть в чашку столько же, сколько и сахара, то есть, выигрыша в калорийности практически нет.

Превосходят сахар по сладости и при этом практически не содержат калорий только два заменителя сахара: — цикламат, который слаще сахара в 30 раз, и аспартам. Этот слаще аж в 200 раз. При этом аспартам содержит всего 0,2 ккал в 1 таблетке, а цикломат и того меньше. Значит, в чай можно положить совсем немного такого заменителя, и тогда он будет и сладким, и калорий мы получим мизер.

НО! Ни цикламат, ни особенно аспартам не безобидны для здоровья.

● Если употреблять их в неограниченном количестве, они способны вызвать тяжелейшие отравления и заболевания. А подсчитать их количество невозможно, потому что они давно заменили сахар во многих напитках и продуктах питания, особенно тех, на которых написано «Light» (легкий) или «Diet» (диетический). На этикетках они часто обозначаются как «натурисвит».

● Низкокалорийные сахарозаменители особенно опасны тем, что при температуре выше 40° распадаются на не просто вредные, а ядовитые составляющие. Именно поэтому на упаковках напитков и продуктов, содержащих эти вещества, пишут: «Пейте охлажденным». Но чай мы обычно пьем горячим, значит, опасность отравиться возрастает.

Вы можете использовать сахарозаменители, подслащивая компоты, кисели, морсы, которые не принято пить горячими. Просто добавляйте таблетки заменителя, когда напитки остынут до комнатной температуры.

● Сахарозаменители не участвуют в углеводном обмене, поэтому не дают чувства насыщения и провоцируют переедание.

Разрастающаяся в последнее время проблема с ожирением на Западе как раз и обусловлена тем, что там повсеместно потребляют очень много продуктов, содержащих вместо сахара его заменители.

Вывод из всего этого напрашивается только один. Поскольку Вы ограничили сладкое и считаете калории, чтобы быть не столько тоньше, сколько здоровее, оптимальным решением будет постепенно приучать себя к меньшему количеству сахара в чае, чтобы впоследствии и вовсе от него отказаться.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

На вопросы читательниц отвечает

кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Вioletta ЗАСЛАВСКАЯ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»**У меня два раза подряд
был выкидыш.****Беременность
прерывалась, как потом
выяснили, из-за
цитомегаловирусной
инфекции. Что мне делать
дальше, чем лечиться,
чтобы нормально выносить
и родить ребенка?**

Вам желательно до наступления следующей беременности получить консультацию инфекциониста и иммунолога, которые назначат противовирусное и иммуномодулирующее лечение перед беременностью, а также дадут рекомендации по терапии во время нее. Это позволит снизить риски невынашивания и повреждающего действия вируса на плод.

Два года назад у меня из-за спаек была внематочная беременность. После этого я прошла курс восстановительного лечения, но боюсь, что спайки могут образоваться вновь. Из-за чего они появляются и что делать, чтобы их больше не было?

Спайки — это следствие каких-то воспалительных заболеваний органов малого таза. Прежде всего, необходимо обследоваться на наличие скрытых инфекций методом ПЦР и пролечиться, если инфекции будут выявлены. Далее, для профилактики образования новых спаек нужно дважды в год проводить профилактическое противовоспалительное, общеукрепляющее и рассасывающее лечение. Схем такого лечения достаточно, поэтому Вашему гинекологу нетрудно будет подобрать что-то индивидуально для Вас.

При последнем осмотре у гинеколога у меня обнаружили кольпит. Что это за болезнь? К каким**осложнениям она может привести?**

Кольпит — это воспаление слизистой влагалища. Оно может быть вызвано разными причинами, от банального повышения уровня лейкоцитов, не связанного с инфекцией, до специфических воспалительных инфекционных проблем (кандидозы, дисбактериозы, трихомониаз, возрастные изменения и т. д.) В любом случае лечение назначается в зависимости от причины воспаления. Если все сделано вовремя, то волноваться нет причин.

Мне скоро 50. Начинается климакс и сопутствующие ему неприятности: часто ощущаю приливы жара, повышенную потливость, «скачки» артериального давления, обостряются старые хронические «болячки». Принимаю средства, нормализующие давление, но они не помогают. Может быть, вы посоветуете еще что-нибудь?

Самым оптимальным решением этой проблемы было бы назначение препаратов для заместительной гормональной терапии. Это уберет все перечисленные проблемы, и Вы почувствуете себя намного лучше.

Для этого необходимо посетить гинеколога, сделать УЗИ гениталий, молочных желез, маммографию, сдать кровь на биохимию. Если противопоказаний не будет выявлено, то можно начинать прием таблеток (конкретный препарат подберет гинеколог).

Если по каким-то причинам нельзя будет принимать гормоны, то гомеопатические препараты в сочетании с водными процедурами, правильным питанием и приемом препаратов для контроля давления смягчат проявления климакса.

ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Ученые из Филадельфии провели двухлетние сравнительные исследования влияния низкоуглеводной и безжиренной диет, направленных на снижение массы тела.

Все испытуемые, примерно с одинаковым телосложением и проблемами лишнего веса, похудели одинаково. Но у тех, кто ограничивал в своем рационе углеводы, улучшилось состояние сосудистой системы, а значит, и уменьшился риск сердечно-сосудистых заболеваний из-за значительного снижения уровня холестерина в крови.

Вывод: низкоуглеводная диета помогает не только похудеть, но и оздоровить организм!

А как быть с жирами? Их нужно ограничивать, но совсем отказываться от жиров нельзя. Жиры входят в состав каждой клеточки нашего организма и являются ценнейшим источником энергии, а кроме того, без них невозможен синтез половых гормонов и усвоение из пищи важнейших жирорастворимых витаминов: А, Е, D и К.

А недостаток жиров ведет к сухости кожи, нервному истощению, ранним морщинам и даже к бесплодию.



ЖЕЛЕЗО ДЛЯ «СНЕГУРОЧЕК»

Если вы постоянно мерзнете, а ваши руки холодные даже в летнюю жару, не ищите причину в таинственных и сложных нарушениях терморегуляции. Скорее всего, вашему организму просто не хватает железа.

Западные ученые выяснили, что у женщин с пониженным содержанием железа в крови температура тела ниже нормальной на 0,3°. Обратите внимание на свой рацион. Возможно, отказавшись от полезной и низкокалорийной куриной грудки в пользу куриной ножки, а также гречки, говяжьей печени, яблок и орехов, вы сможете себе согреться.

ИСКУССТВО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Шведские ученые пришли к выводу, что у любителей искусства жизнь не просто интереснее, но и продолжительнее.

Те, кто часто посещают театры, концерты и музеи, более общительны и радостны. Искусство увлекает, помогает расслабиться, найти новых друзей.

Так что, хотите жить долго и счастливо — не сидите дома, а почаще приобщайтесь к искусству.



СКАЖИТЕ, ДОКТОР

ОТВЕТЫ мамам

Моей дочери 4 года и у нее частый пульс. Скажите, о чем это может говорить и какая норма сердечных сокращений у детей в таком возрасте. При плановом исследовании ЭКГ врач написал: «Гипертрофия правого желудочка (возможно, S тип ЭКГ)». Откуда, если девочка ничем не болела?

Сердечный ритм у детей более частый, отмечают его лабильность и большие индивидуальные колебания показателей. С возрастом у ребенка происходят уменьшение частоты сердечных сокращений и стабилизация сердечного ритма.

Средняя норма частоты сердечных сокращений в 4 года — 100 ударов в минуту. Такая частота определяется в покое, без эмоциональных переживаний и не ранее чем через 1 час после еды. Как только эти моменты меняются, частота сердечных сокращений увеличивается. Это норма.

ЭКГ у детей имеет важное значение для диагностики поражений сердца. Однако трактовка результатов ЭКГ у детей более сложна, в связи с возрастными отличиями отдельных показателей ЭКГ. Результаты ЭКГ сопоставляют с общим статусом ребенка.



На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Пожалуйста, расскажите об уреаплазмозе! Сколько я ни обращалась к гинекологам, толкового ответа на эту тему не услышала. Одни говорят, что это ерунда и лечить не надо, другие, наоборот, назначают кучу антибиотиков. В интернете информация не менее противоречивая. Объясню свой интерес: я наблюдаюсь у онколога-гинеколога с изменениями шейки матки. Мне рекомендовали пройти обследование на инфекции. Была выявлена уреаплазма (U. species ?104). Вот и непонятно, что делать дальше: лечиться долго и серьезно или не обращать на это внимания и просто наблюдать дальше.

Однозначно лечиться по полной программе. Объясняю ситуацию. По микоплазмам (в семейство которых входят и уреаплазмы) на данный момент действительно нет однозначного четкого мнения: патогенны они или нет, лечить или не лечить. В общем и целом ситуация выглядит так. У человека на данный

момент выделено 16 видов микоплазм, 6 из которых могут проживать в мочеполовой системе. Из них *M. genitalium* большинством исследователей признана однозначно злой и патогенной, а все остальные — условно патогенными. Однако нередко эти условно патогенные «звери» служат причиной довольно серьезных проблем: воспалительных заболеваний мочеполовой системы, патологии беременности, нарушений развития плода. Что же касается непосредственно проблем шейки, то хроническое воспаление, провоцируемое микоплазмами, по-видимому, ускоряет деление клеток, что может способствовать развитию полипов, лейкоплакии и усугублять проявления папилломавирусной инфекции. В каком случае микоплазмы будут сидеть тихо, а в каком безобразничать, определяется, видимо, состоянием иммунной системы данного конкретного организма.

Говорят, что у маленьких мальчиков часто бывает фимоз полового члена. Всегда ли в таких случаях нужна операция?

При отсутствии осложнений и грубых рубцовых изменений лечение фимоза следует начинать с консервативных мероприятий, сохраняющих крайнюю плоть с ее защитной, чувствительной (сенсорной) и сексуальной функцией, и только при неуспехе консервативного лечения прибегать к операции.

При избытке крайней плоти, препятствующем выведению головки, когда отсутствуют осложнения (повторяющиеся воспаления крайней плоти, нарушения мочеиспускания), возможно консервативное лечение, которое заключается в постепенном растяжении крайней плоти. Манипуляция может выполняться родителями в домашних условиях. Три раза в неделю во время купания с отварами трав (череда, ромашка) производится смещение крайней плоти до момента появления у ребенка боли, после чего в препуциальное пространство вводится несколько капель стерильного вазелинового масла.

Длительность лечения — несколько месяцев. Процедуру следует выполнять очень осторожно во избежание парафимоза — ущемления крайней плоти. Успех зависит от настойчивости родителей и выраженности фимоза. При наличии рубцовой зоны сужения консервативное лечение малоэффективно. В последние годы используется коррекция фимоза гормональными мазями, которые закладывают в препуциальное пространство. Они облегчают растяжение ткани. Лечение проводится родителями при обязательном наблюдении врача.

Показания к операции:

- выраженные изменения крайней плоти из-за рубцов
- неоднократные повторения воспалительного процесса — баланопостита
- нарушения мочеиспускания.

Операция проводится в любом возрасте, сразу же после установления диагноза, в плановом порядке, то есть при полном здоровье ребенка: отсутствии инфекционных заболеваний в течение последнего месяца перед операцией и после обследования, если анализы крови, мочи и др. — в норме. Наиболее часто выполняется обрезание крайней плоти — циркумцизия — круговое иссечение листков крайней плоти. Эта операция длится 10-15 минут и, как правило, проводится под общим наркозом. Через несколько часов после хирургического вмешательства ребенок может ходить, у него восстанавливается самостоятельное мочеиспускание.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

появились язвочки, как при сифилисе, только меньше (2-3 мм). Через некоторое время они прошли. В ноябре 2013 г. сдала кровь на ВИЧ (отрицательно) и RW. RW слабоположительна (в 1996 г. я болела сифилисом и вылечилась). Так-то ничего не беспокоит, только на десне была шишка, но прошла. Слабость беспокоит. Еще раз в больницу идти стесняюсь, да и лишних денег нет. Подскажите, какой мне анализ сдать?

Не думаю, что Вам нужно искать какие-либо страшные венерические инфекции. Скорее всего, Вы либо подхватили какую-нибудь заразу (например, кишечную палочку или стафилококк) через грязную воду, либо случился эпизод генитальной формы герпеса как следствие переохлаждения. Все остальное, что беспокоит: слабость и «шишка» на десне, вряд ли имеют отношение к тому эпизоду.

Если на данный момент ни Вас, ни партнера ничего не беспокоит, можно вообще успокоиться. Если имеются какие-либо жалобы: выделения, зуд и т. п., имеет смысл пройти обследование у гинеколога на инфекции, включающее бактериологический посев.

Мне 45 лет. Этим летом купалась в емкости в саду, а потом только увидела, что там микроскопические черви разные живут. После этого на половых органах

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**

Я

собираюсь сделать небольшую пластическую операцию. Напишите, пожалуйста, в какое время года ее лучше проводить и почему.

Смотря какая операция.

Если предполагается коррекция на лице, то лучше провести ее в осенне-зимнее время, когда солнечная активность минимальна, так как всякое воспаление (а оно неизбежно после операции) провоцирует усиление пигментации, а солнышко этот процесс усугубляет. Если вмешательство предполагается на закрытом участке, то все зависит от Вашего образа жизни и конкретных планов.

К

Каждый раз, когда я еду в отпуск на юг, у меня с первых же дней пребывания на море на губах появляется герпес, который трудно лечить в этих условиях: я очень люблю плавать в море, а поплавать и не намочить лицо — нереально. Корочка, которая только-только образовалась, размокает в соленой воде, потом облезает, и процесс заживления растягивается на недели.

Раньше считалось, что герпес на губах высыпает от простуды. Но на море летом я не простужаюсь, чувствую себя прекрасно. Почему это происходит: из-за солнца, из-за морской воды, из-за смены климата или из-за чего-нибудь еще?

В этом году у меня отпуск намечается в конце ноября, и я планирую провести его в жарких странах. Неужели и там меня ждет встреча с герпесом?

Всене непременно ждет! Ультрафиолет и смена климата точно так же прекрасно провоцируют обострения простого герпеса, как и простуда, ибо для иммунной системы это не меньшая, если не большая встряска.

Частота рецидивирования простого герпеса во многом определяется генетически. Поэтому у одних людей при малейшем сквознячке вскакивает «лихорадка», а у других даже на фоне тяжелых заболеваний вирус герпеса сидит тише воды ниже травы.

Зная свою особенность, предпринимайте профилактические меры перед поездками на курорт: хотя бы за 3-4 недели до отъезда начинайте принимать антигерпетические средства: «Ацикловир», «Валтрекс», «Валцикон», «Вайрова», «Фамвир», чтобы подавить активность вируса и избежать обострения. Конечно, стопроцентной гарантии это не дает, но в большинстве случаев помогает. Кстати, в Вашем случае перед любыми косметологическими процедурами, связанными с раздражением или повреждением кожи (пилинги, мезотерапия, перманентный макияж, татуаж и т. п.), не позднее, чем за 10 дней до процедуры также стоит принимать антигерпетические средства, чтобы травма кожи не спровоцировала тяжелое обострение герпетической инфекции в местах манипуляции.

М

меня недавно оперировали и обещали сделать очень незаметный косметический шов. Но то ли забыли, то ли у них что-то не получилось — шрам остался очень заметный, да еще и красный. Подскажите, пожалуйста, какие современные средства можно мне применять и к кому обращаться, чтобы послеоперационный шрам побледнел и сгладился — а лучше вовсе рассосался.

Совсем рассосаться рубец не может, так как глубокие слои кожи по-другому не заживают. Однако, поскольку рубец нестарый, можно провести лечение, направленное на уменьшение его объема и улучшение внешнего вида. Для этого применяется внутриочаговое (в ткань рубца) введение кортикостероидов («Дипроспан», «Депо-медрол»), протеолитических ферментов («Лидаза», «Лонгидаза»).

Кроме того, применяются местные средства, способствующие рассасыванию и смягчению рубцовой ткани (например, мазь «Мадекассол», гель «Контрактубекс»). Лечение гипертрофических рубцов могут заниматься хирурги, в том числе и пластические, а также дерматологи и косметологи.

В

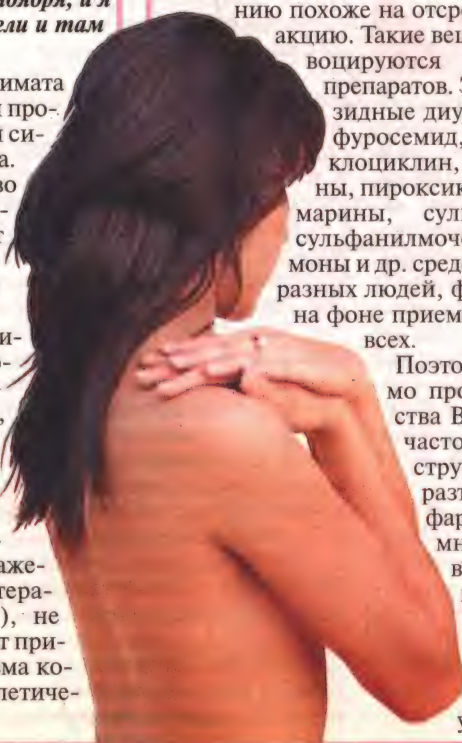
В молодости я часами могла жариться на пляже в Сочи, получала прекрасный ровный загар и не имела с кожей никаких проблем. Долгое время по разным причинам на юг не ездила, а когда поехала, была неприятно удивлена. Недельку купалась в море и дозированно загорала — я человек в этом плане опытный — и все было хорошо: загар ложился ровно, кожа не обгорала и не облезала. А со второй недели пребывания на курорте кожа на тех местах, которые постоянно были открыты (в основном руки и область декольте), стала ярко-красной, воспаленной и начала очень сильно чесаться. Конечно, загорать я перестала, начала пить антигистаминные препараты и постепенно все успокоилось. Я подумала, что это аллергическая реакция на какие-нибудь фрукты.

На следующий год история повторилась. Я снова поехала на Кавказ, снова недельку загорала «по всем правилам» и все было хорошо, а начиная со второй недели, опять покраснели руки и грудь, и на солнце выходить я уже не рисковала.

Что это со мной было? Неужели солнечный дерматит? От чего? И что делать? Неужели мне теперь совсем нельзя ходить на солнце?

Задача непростая и заочно вряд ли решаемая. По описанию похоже на отсроченную фототоксическую реакцию. Такие вещи в большинстве случаев провоцируются приемом лекарственных препаратов. Это могут быть амидарон, тиазидные диуретики, деготь, доксицилин, фуросемид, налитидиновая кислота, деме-клоциклин, окситетрациклин, фенотиазин, пироксикам, псорален и другие фуруку-марины, сульфаниламиды, производные сульфанилмочевины, контрацептивные гормоны и др. средства. Причем, реакция разная у разных людей, фототоксическая реакция даже на фоне приема данных лекарств бывает не у всех.

Поэтому прежде всего Вам необходимо проанализировать, какие лекарства Вы принимаете постоянно или часто, внимательно почитать инструкции к ним или обратиться за разъяснением к клиническому фармакологу. Кстати, если Вы много помните химию, обратите внимание на химическую формулу принимаемого лекарства. Если в ее составе присутствуют замкнутые бензольные кольца, вещество, скорее всего, будет усиливать чувствительность к ультрафиолету.





КНУТ или ПРЯНИК?

Современные родители прекрасно усвоили истину, что хороший стимул заставляет прикладывать больше усилий и стараний ради достижения цели.

Не секрет, что многие мамы и папы стараются стимулировать учебу своих чад обещаниями дорогих гаджетов, интересных поездок и других благ, то есть постоянно предлагают детям «пряник». Вот только выглядит этот «пряник» часто как настоящий «кнут». А всего-то вместо слов: «Если будешь стараться и хорошо учиться, мы купим тебе план-

шет (телефон, игровую приставку и т. д.)», они говорят: «Если будешь плохо учиться, о планшете (телефоне, приставке и т. д.) можешь даже не мечтать!» Как будто заранее не верят в своего ребенка и убеждены, что он не будет ни стараться, ни хорошо учиться.

Как на такое отношение может отреагировать школьник, результаты учебы которого не устраивают родителей?

● Начнет скрывать оценки, чтобы получить обещанное или избежать наказания.

● Засомневается, что сможет выполнить поставленные условия, и вообще махнет рукой на учебу. Раз поощрительного приза все равно не дожидаться, то зачем стараться?

В любом случае ребенок будет постоянно жить в состоянии стресса, одновременно боясь разоблачения и пытаясь выполнить поставленные условия. Результат же получится прямо противоположный тому, какого вы хотите добиться.

Вместо того, чтобы стимулировать ребенка более усердно учиться, получится, что вы вынуждаете его врать и испытывать на прочность неокрепшую нервную систему.

В таком случае вам придется потратиться не только на планшет, но, возможно, также на врачей и лекарства.

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ

Никогда не совмещайте «кнут» и «пряник». Тем более, что никакой кнут не заставит ребенка получать пятерки вместо троек, особенно, если пятерки он в силу своих способностей получать не может. Тут

хоть космический корабль пообещай, хоть убить грозись.

Улучшить успеваемость школьника родители могут, стимулируя не получение хороших оценок, а старание и прилежание. Если видите, что ребенок прикладывает максимум усилий, старается, переживает за свои оценки, добросовестно делает уроки, обязательно хвалите его и поощряйте, даже если оценки пока оставляют желать лучшего. Видя вашу заинтересованность и то, что вы цените его усилия, ребенок станет стараться еще больше и со временем оценки станут выше.

А угрозы расправ за плохие оценки (для некоторых родителей и четверки недостаточно хороши) приведут лишь к тому, что в школе ребенок станет слезами вымаливать оценки повыше. При этом он с честными глазами будет говорить, что его за плохие оценки дома бьют, даже если дальше угроз дело никогда не доходило. Вам нужна такая слава перед учителями и остальными родителями?..

ПРИНЦИП «КЕНГУРУ»

Многие мамы жалуются, что новорожденные малыши, которые вроде бы в первый месяц жизни должны только есть и спать, настолько беспокойны, что не дают мамам даже умыться, не то что поспать. А такой напряженный режим дня может стать причиной депрессии и даже невроза, что для кормящей мамы очень нежелательно.

Если ваш малыш спит очень короткими промежутками и много плачет, попробуйте принцип «кенгуру». На кровати или диване положите в изголовье несколько подушек и по подушке под руки. Покормив и перепеленав кроху, устройтесь на подушках полулежа, а малыша положите себе на грудь животиком вниз. На груди у мамы младенец чувствует себя очень уютно и комфортно. Ему тепло и приятно. К тому же, в положении на животике у малыша легче идет процесс пищеварения, не вызывая колик. Поэтому, лежа на маме, новорожденный обычно спит долго и спокойно, а его мама в это время может вздремнуть, почитать книгу, просто полежать, вытянувшись, и дать отдых натруженной спине. С таким же успехом «кроватькой» для малыша может послужить и папа, дав жене возможность заняться своими делами.

Сон на маме не только дает возможность отдохнуть ей, но, как выяснили ученые, благотворно влияет на иммунитет и нервную систему новорожденного, повышает уровень его психомоторного развития. А психологи после многолетних наблюдений пришли к выводу, что дети, которым не давали плакать в первые месяцы жизни, впоследствии выросли более спокойными, чем те, родители которых считали, что малыши по определению должны плакать, и давали им наораться вволю.



ПОЧЕМУ ОН ВРЕТ?

Мой сын, которому скоро исполнится семь лет, стал нагло врать в глаза по мелочам. Например, идем с ним рядом и я вижу, как он пнул камень. Говорю: «Зачем ты пнул этот камень, ведь ты мог поцарапать новые туфли», а он отвечает мне, честно глядя в глаза: «Какой камень? Я ничего не трогал». И такое стало повторяться все чаще. Я понимаю, когда начинают врать дети, которых наказывают за малейший проступок. Я же никогда не ругаю сына, стараюсь подробно объяснить, почему нельзя было делать то-то и поступать так-то. Не понимаю, почему он стал врать, а главное, обидно, что вранье глупое, мелкое. Даже не знаю, что делать.

Вы правы в том, что чаще всего врать родителям вынуждает ребенка боязнь наказания. Но иногда причиной детского вранья, особенно мелкого и глупого, является желание расстраивать родителей. К тому же, в возрасте шести-восьми лет у детей появляется какая-то бесшабашная лихость, энергия такая и прет из них. Они пинают кошкой, попадают под ноги, начинают с камня и заканчивают вшей, хватают какую-нибудь вещь, вертят-вертят в руках, а потом бросают или небрежно запикивают куда попало. Причем часто все эти действия они производят не совсем осознанно, как будто думают в это время о чем-то другом и действуют механически. А попавшись и не чувствуя за собой никакой вины, отказываются от очевидного или стараются свалить ее на кого-то другого.

Конечно, Вам следует обращать внимание сына на подобные непонятные действия и объяснять, насколько Вам неприятно выслушивать такое наглое вранье. Но старайтесь не слишком занудствовать и превращать эти разговоры в длительные нравоучения. Если вы склонны к этому, возможно, Ваш сынишка врет по мелочам только для того, чтобы не выслушивать длительные нотации.

Подготовила
Галина УШАКОВА



ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ ОБЖОРСТВО



КУЛЬТ ХУДОБЫ ПРИВОДИТ К ПЕРЕЕДАНИЮ

В последние годы общественное мнение и СМИ навязывают всем культ худого тела, и почти всех нас точат угрызения совести: как мы далеки от модельного идеала! Только прикладывать какие-либо усилия, чтобы его достичь, ленимся. Но, несмотря на повальное увлечение диетами, худых не становится больше, больше становится пышнотелых. Почему? Да потому, что мы постоянно думаем о еде. Придумываем, в чем бы еще себя ограничить, на какую диету сесть, считаем калории. А те, кому не хватает силы воли сидеть на диете, ругают себя за несдержанность и обжорство.

Мы пристально разглядываем себя в зеркале: кто с надеждой найти признаки похудения, кто с ужасом наблюдая лишние сантиметры на талии и бедрах. Расстраиваемся, обзываем себя жирными коровами, день за днем вбивая себе это в подсознание. А оно дает команду телу: «Запасай!»

В результате недовольства собой и своим несовершенным телом мы что делаем? Правильно: заедаем чем-нибудь вкусненьким, потому что где-то в глубине нашего подсознания с младенчества сидит убеждение, что утешиться можно только едой.

НАВЯЗАННАЯ ЕДА

В детстве нам навязывают еду родители. Всем знакомы слова: «Не спи над тарелкой, ешь побыстрее», «Пока все не съешь, из-за стола не встанешь», «Что значит «не хочу»? Ешь, это полезно!» И еще сохранившуюся у ребенка потребность есть, когда голоден, родители убивают на корню.

Но вот мы уже сами жены и мамы. Как часто, готовя еду для всей семьи, мы учитываем собственные вкусы и желания? Хорошо, если хотя бы изредка. Обычно мы больше заботимся о вкусах

Младенец плачет, мама берет его на руки, прижимает к себе, кормит и он успокаивается. Во всех людях живет впитанное с молоком матери понимание, что еда должна не только насыщать, но и приносить утешение. Это понимание, соединенное с изобилием еды, сыграло с нами злую шутку. Оно превратило подавляющее большинство современных людей в «кедоков по принуждению», по-научному — компульсивных едоков (англ. compulsive — «навязчивый», «принудительный»; от лат. compello — «принуждаю».) Компульсивное потребление еды — это не всегда обжорство, но всегда переедание. Обычно мы едим или за компанию, или потому что начался обеденный перерыв, или еда красиво выглядит, или семейный обед (ужин) — уже традиция. А еще мы доеем, когда уже сыты, потому что выбрасывать еду — грех. И очень редко едим, когда голодны. Как результат — людей с лишним весом вокруг становится все больше.

Какие еще факторы заставляют нас есть больше, чем требуется организму?

мужа и детей. А во многих семьях вообще ничьи вкусы не учитываются. Уставшая после работы хозяйка готовит из тех продуктов, что есть в холодильнике, то, что побыстрее. В итоге голодные члены семьи садятся за стол и едят, что приготовлено, а не то, чего хотят и в чем нуждаются их организмы. А потом еще и заедают трапезу чем-нибудь вкусненьким, чтобы убрать непонятное чувство неудовлетворенности, оставшееся после еды.

А ведь у организма свои потребности в тех или иных веществах, минералах, витаминах. Но кто бы учитывал его потребности! Умные бабушки советуют всем, заболевая, ощущая дискомфорт или потеряв аппетит, сходить на рынок и, пройдясь по рядам, купить и съесть тот продукт, от вида которого начинает активно выделяться слюна, вкус которого ощущается во рту. Тогда еда и насытит организм, и станет для него своеобразным лекарством.

Если по этому принципу выбирать еду всегда, то мы будем кормить тело, а не вечно голодные глаза, не будем следовать традиции или заедать эмоциональный голод.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД

Неприятности на работе, скандал в семье, отсутствие взаимопонимания с детьми, размолвка с любимым вызывают сильные негативные эмоции.

Чтобы избавиться от них, надо проанализировать происходящее, найти причины и спо-



лотить в жизнь. Правда, все эти раздумья вызывают зверский аппетит. А после сытного обеда или чая с конфетами неприятные эмоции отступают, начинают казаться мелкими и незначительными. Но проблемы-то, вызвавшие эти эмоции, не пропадают. Невозможно до бесконечности говорить себе, как Скарлетт: «Я подумаю об этом завтра», и искать утешение в еде. Тем более, поступая таким образом, очень скоро можно заметить, что брюки перестали сходиться на талии. И тогда появляется прекрасный повод для самобичевания: «Я сошла с ума, разожралась, конечно, мужу (возлюбленному, детям, начальнику) противно на меня смотреть». Происходит подмена понятий и кажется, что все проблемы связаны исключительно с лишним весом, а, значит, стоит только похудеть, и все они разрешатся сами собой. Далее следует диета, а то и не одна. Никто уже не вспоминает, что проблемы начались, когда еще не было лишнего веса, поэтому никакое похудение их не решит.

Заесть неприятные эмоции — гнев, раздражение, недовольство, грусть, чувство одиночества, — проще, чем найти в себе силы преодолеть их.

«УКОЛ СЕРОТОНИНА»

Темп жизни все увеличивается, стрессов становится все больше. В общем, нельзя сказать, что наши современники душевно и эмоционально уравновешенные люди. А от безрадостной жизни многие признают только один рецепт: еду, желательно сладкую. Простые углеводы — это первый наркотик, который узнало человечество. Попавший в организм сахар очень быстро восполняет энергию и почти мгновенно повышает настроение, так как способствует выработке серотонина — гормона удовольствия. Вот только сахар — топливо быстро сгорающее, прилив сил и хорошего настроения получается очень кратковременным, а после него наступает упадок сил, настрое-

ние портится, появляется желание отдохнуть и чем-нибудь подкрепиться. Порочный круг замкнулся: съел сладкого — тут же наступает эмоциональный и физический подъем, затем упадок сил и настроения, а следом — желание съесть еще чего-нибудь сладкого. Попытки выскочить из этого круга приносят мало приятного. Это, конечно, не наркотическая абстиненция, но отказ от привычного количества углеводов приводит к головной боли, бессоннице, подавленности и раздражительности. На преодоление синдрома отмены требуется минимум 2-3 недели. Такой срок выдерживают не все, поэтому сидящих на «серотониновой игле» становится все больше.

БЫСТРО, ЕЩЕ БЫСТРЕЕ

Причиной переедания часто бывает молниеносная скорость поглощения пищи. Многие с детства привыкли есть быстро, потому что их постоянно ругали за медлительность. Разветвленная сеть точек фаст-фуда дает прекрасную возможность есть на бегу, по пути от клиента к клиенту, с работы в супермаркет за покупками, на перемене между двумя лекциями. Даже домохозяйки редко едят спокойно: во-первых, одной есть скучно, во-вторых, надо быстро перекусить и достигивать, доглаживать, бежать за малышом в детский сад или делать уроки с ребенком-школьником. Почти всегда быстро едят увлеченные своим делом люди. Им некогда рассиживаться за столом, когда столько дел. Те, кто долго, упорно и безуспешно борется с лишним весом, стараются есть тайком, а, значит, тоже спешат. Кажется бы, какое отношение к перееданию имеет скорость поглощения пищи? Самое прямое. Согласитесь, трудно контролировать количество съеденного, если жуешь и глотаешь быстро. Еще сложнее отследить количество еды тем, кто во время еды находится «не здесь и не сейчас»: ест и читает, смотрит телевизор, думает о делах. В такой ситуации многие останавливаются только тогда, когда от переедания их начинает подташнивать.

А ВЫ СКЛОННЫ К НАВЯЗЧИВОМУ ОБЖОРСТВУ?

Перед вами двенадцать пунктов. Если написанное хотя бы в пяти из них — про вас, значит вы тоже переедаете и относитесь к компульсивным едокам.

- Вы подвержены приступам повышенного аппетита без ощущения физического голода.
- Ваш вес постоянно колеблется.

- Вы потеряли счет диетам, на которых сидели, правда, безуспешно.
- Ваш вес вызывает у вас постоянную озабоченность.
- Вы злитесь на себя и чувствуете вину из-за постоянного переедания.
- В последнее время вы стали быстро набирать вес и либо уже перешли грань между лишним весом и ожирением, либо приближаетесь к ней.
- Лишний вес не позволяет вам чувствовать себя комфортно на людях. Кажется, что все его замечают.
- Есть стремление трапезничать в одиночестве, чтобы не испытывать стыда и неловкости.
- На публике вы стараетесь есть как можно меньше.
- Вы часто бываете подавлены, имеете склонность к депрессии и перепадам настроения.
- Вы стали меньше двигаться, так как мешают лишний вес.
- У вас низкая самооценка, и вы постоянно «заедаете» этот факт.

ТОЛЬКО В ОТВЕТ НА ГОЛОД

Избавиться от навязчивого обжорства можно только одним способом: научиться испытывать физический голод и кормить организм, а не свои несытые глаза.

● Приступая к приготовлению пищи или обдумывая заказ в кафе, прислушайтесь к организму, спросите себя, что бы вам хотелось съесть в данную минуту, и съешьте именно это. Не соблазняйтесь блюдом за компанию или красочно оформленным, если вы не хотите это есть.

● Не торопитесь, ешьте спокойно. Когда почувствуете, что больше не голодны, отставьте тарелку, сколько бы на ней еды ни осталось.

● Подробно проанализируйте свой рацион, чтобы понять, какая именно еда вам нравится. И откажитесь от той, что все равно не принесет ни удовольствия, ни пользы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЕДЕ

Как отличить физический голод от эмоционального?

ФИЗИЧЕСКИЙ

- нарастает постепенно: сначала в животе едва слышно урчит, потом начинает реветь
- утоляется любой свежей и

вкусной пищей — по большому счету голодный человек готов есть не только то, что нравится, но и то, что есть в наличии

- умеет проявлять терпение, и, если надо, может немного подождать очередного приема пищи
- появляется, когда прошло больше 4-5 часов после последнего приема пищи, организму не хватает питательных веществ, и это вызывает головокружение или упадок сил
- связан с осознанным приемом пищи: человек отдает себе отчет в том, что ест, и сознательно решает, съесть три ложки каши или пять
- проходит, как только тело получает необходимую ему энергию.

Удовлетворение физического голода не вызывает чувства вины или досады, потому что еда, как и воздух, необходима для жизни.

Если вы не компульсивный едок и едите только тогда, когда вашему организму требуется энергия, когда голодно тело, а не мозг, у вас будет тот вес, к которому вы предрасположены генетически.

Если вы страдаете принудительным обжорством, вам придется научиться различать голод физический и эмоциональный, а привыкнув, прислушиваться исключительно к потребностям тела, вы без ограничений в еде и диет постепенно похудеете до оптимального для вас веса.

Это не значит, что у вас будет фигура модели, зато будет здоровое тело, вы перестанете постоянно думать о еде, а главное — перестанете от нее зависеть!

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



АЛТЕЙ

лекарственный

Althaea officinalis L.



Многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых, сероватое от густого опушения звездчатыми волосками.

Алтей имеет хорошо развитую корневую систему. Толстый стержневой корень, одревесневающий в верхней части, проникает на глубину более 2 метров, а от него отходит множество мясистых боковых корней. У старых растений развито короткое толстое многоглавое корневище, от которого отходит несколько надземных побегов, у молодых растений — один стебель.

Цветет алтей лекарственный с июня до августа. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод — плоская сухая многосемянка, распадающаяся при созревании на орехообразные плодики, которых в одной многосемянке бывает до 25.

Как лекарственное растение алтей известен с античных времен, и его медицинское использование за прошедшие века практически не изменилось.

В качестве сырья для получения лекарственных средств используют мясистые корни алтея.

Самыми лучшими целебными качествами обладают двухлетние корни, поэтому, заготавливая лекарственное сырье алтея, у старых растений берут не всю подземную часть, а только боковые корни, остающиеся сочными.

Целебные качества корней алтея определяются высоким содержанием в них слизи, крахмала, сахарозы, пектина, минеральных солей.

В листьях и цветках алтея, которые тоже имеют целебные свойства, слизи содержится меньше, но зато есть эфирные масла.

Алтей распространен на большой территории Европы и Средней Азии. Но распашка природных местообитаний этого лекарственного растения, строительство искус-

ственных водохранилищ, затопивших луга с зарослями алтея, варварская заготовка корней алтея привели к тому, что сейчас найти это растение в Западной и Центральной Европе практически невозможно.

В нашей стране дикорастущий алтей пока еще встречается в южных и центральных районах Европейской России, на Кавказе, в Восточной и Западной Сибири.

Растет алтей на сырых лугах, среди кустарников, в долинах рек и ручьев.

Алтей может расти и на засоленных почвах в сухих степях, полупустынях, но только при достаточном обеспечении водой.

Известный греческий ученый Теофраст писал, что алтей «дают от переломов и от кашля со сладким вином и прикладывают к нарывам вместе с оливковым маслом».

Слизь алтея снимает раздражение при воспалительных процессах в желудке и кишечнике. Снадобья, приготовленные из корня алтея, оправдали себя и как средство против кашля, так как они значительно облегчают отделение мокроты.

Как средство от каш-

ля, а также для смягчения приступов при хронической бронхиальной астме и эмфиземе легких, народная медицина применяет настой корней алтея, подслащенный медом.

Очень важно готовить из корней алтея именно настой, а не отвар, потому что при кипячении крахмал корня превращается в клейстер.

● Простейший способ приготовления настоя: 2 ч. ложки свежего измельченного корня заливают 1/4 л холодной воды и дают настояться в течение получаса, периодически помешивая. Через полчаса сосуд еще раз основательно взбалтывают и настой фильтруют через марлю.

Готовое лекарство слегка подогревают и пьют в теплом виде медленно, маленькими глотками.

● Настой из листьев алтея готовят в общем так же, как из корня, но берут горячую воду, что позволяет сократить время настаивания до 10 минут.

● При воспалении десен, слизистой рта и глотки применяют полоскания полости рта настоем алтея.

● Для ускорения заживления повреждений кожи, а также созревания фурункулов и карбункулов применяют горячие примочки с настоями алтея.

● Для ускорения заживления ран к ним прикладывают кашицу, приготовленную из отваренных листьев алтея.

● При боли в горле народные целители рекомендуют жевать сырой корень алтея.

● Поскольку алтей применяют для снижения побочных действий лекарств и повышения их эффективности, опытные врачи рекомендуют при приеме лекарств запивать их холодным настоем корней.

● Чтобы приготовить настой для записывания лекарств, 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом холодной воды, дают настояться в течение 10 минут, а затем процеживают.

Противопоказаний для приема настоя алтея не существует.

● При простудных заболеваниях, а также при остром и хроническом бронхите настой измельченного корня алтея используют для полосканий горла и полости рта.

Чтобы приготовить настой, 1 ст. ложку измельченного сухого корня алтея заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают в течение 8-10 часов, затем процеживают. Перед применением настой можно

слегка подогреть.

● Для примочек при конъюнктивите используют настой листьев и цветков алтея: 2 ст. ложки свежих измельченных листьев и цветков заливают 1 стаканом кипятка и дают настояться до остывания. Затем настой процеживают.

● Для этих же целей можно применять холодный настой сухого измельченного корня алтея: 3-4 ч. ложки сухого измельченного корня заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивают в течение 8 часов. Перед применением настой процеживают.



В зимнее время многие садовые растения могут страдать по разным причинам. Из-за подмерзания корней или однолетних побегов, ожогов на стволах и скелетных суках, выпревания, поломов от снежной массы, ошмыгивания нижних веток при оседании ледяного наста, повреждения грызунами, сплющивания низкорослых растений снегом, заражения вредителями и грибковыми заболеваниями, а также из-за повреждений укрывным материалом.

В качестве укрывного материала обычно используют опилки, торф, песок, землю, полиэтиленовую пленку, мешковину, нетканый укрывной материал, капроновые тряпки, сухие листья, хвойный лапник, снег.

Подмерзание корневой системы чаще всего происходит в декабре, когда усиливаются морозы, а снег еще не выпал или его мало. Для предотвращения таких повреждений приствольные круги и землю у кустарников мульчируют торфом, перегноем или опилками слоем до 5 см. Сверху можно насыпать сухие листья.

Таким образом укрывают междурядья земляники, малины, рододендрона, приствольные круги более нежных, завезенных из южных областей, растений: биоты, или туи восточной, кипарисовиков, тиса, коники, некоторых видов туи западной, участки с некоторыми луковичными цветами, например с гиацинтами.

УКРЫВАТЬ ИЛИ НЕ УКРЫВАТЬ?

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Очень важно, чтобы любое укрытие хотя бы слегка проветривалось.

Песок, землю и торф следует применять в ограниченном количестве или с внешней стороны укрытий, так как, намокнув, они долго удерживают влагу.

Сухие опилки — хороший укрывной материал, но лишь пока они действительно остаются сухими. Намокнув, опилки гниют, слеживаются и могут быть источником заразы. Их применяют только при сухих укрытиях.

Сухие листья могут быть источником вредителей, которые скрываются под ними. Но, сжигая опавшие листья, мы можем погубить полезных насекомых: божьих коровок, златоглазок и др.

Не следует укрывать пленкой участки земли, например, посадки земляники, многолетников, альпийские горки и рокарии. Под тяжестью снега пленка прижмется к земле, под ней не

происходит проветривания, и растения могут выпревать.

Не следует укрывать растения на зиму сухой травой, а также соломой. В них могут оставаться зерна, которые привлекут грызунов.

Хороший укрывной материал — хвойный лапник. Он и проветривание обеспечивает, и мышей отпугивает. Его используют для изоляции от почвы и от грызунов, укладывая ветки верхушками от куста.

Снег — отличный укрывной материал. Но для его накопления и равномерного распределения на участке хорошо разложить ветки и хвойный лапник. Под снегом сохраняются многие нежные южные растения. Обычно в характеристиках таких растений часто встречается фраза: «Подмерзает до уровня снегового покрова».

Укрытие растений проводят, когда наступили морозы и земля промерзла на глубину 3–5 см.

В НАЧАЛЕ ЗИМЫ

● В этот период, когда зима вступает в свои права, идут сильные снегопады, а снег оседает на ветках деревьев и покрывает кусты, его следует отряхивать с веток и освобождать от него кусты. Но можно позаботиться об этом в ноябре. Для этого ветки кустов приподнимают, связывают, ставят под них подпоры. Над наиболее ценными декоративными растениями имеет смысл устроить каркасы из проволоки или деревянных реек, укрыть их пленкой, оставив свободным низ конструкции (для проветривания).

В КОНЦЕ ЗИМЫ

● Особенно много снега выпадает в феврале. В это

время при оттепелях снег оседает. Днем он подтаивает, а ночью замерзает. Низкорослые растения оказываются в ледяном плену. Особенно страдают хвойные. Их ветки вмерзают в лед и могут быть вырваны у самого основания.

В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ

Солнце пригревает так, что днем растения нагреваются, а ночью снова замерзают. На коре появляются трещины, а с южной стороны — ожоги. Еще в ноябре следует подумать об этом и обвязать штамбы лапником. Еловый лапник был бы самым хорошим укрывным материалом. Но, к сожалению, не во всех регионах нашей страны растут ели. Поэтому многие пользуются сосновыми ветками, работать с которыми неудобно.

В марте сильно страдают и хвойные растения. Кроны колоновидной туи западной, можжевельников, коники и других хвойных часто страдают от ожогов на южной стороне кроны, которые выражаются в побурении и отмирании хвои и мелких веточек.

Для защиты их от ожогов применяют разные приемы. Хвойные деревья обвязывают мешковиной или устраивают с южной стороны экраны, чтобы в полдень от них на деревце падала тень. Устраивают навесы или каркасы, которые обтягивают укрывным материалом. С южной стороны наклеивают бумагу. Важно, чтобы пленка не касалась растения, а отступала на 15–20 см.

Белый снег и особенно наст усиливают действие солнечных лучей, поэтому снег необходимо посыпать золой.

Подготовила
Елена ФРОЛОВА





Очень нужна ваша помощь. У моей тети раньше рос цветочек в горшке, она собирала с него листья, сушила и перекладывала ими одежду в шкафу — от моли. Говорила, что это очень эффективное средство. Названия я, конечно, не помню, а спросить теперь не у кого. Пробовала спрашивать в магазинах, рекомендуют лаванду, но я точно помню, что это была не она. У того растения пахли листья. Мне очень нравилось растирать их в руках. Надеюсь на вашу помощь и подсказку.

Без подробного описания трудно точно сказать, о каком растении идет речь. Но чаще всего в борьбе с молью применяют ароматные листья плектрантуса. Это небольшой кустарник, который можно выращивать как многолетнее растение в домашних условиях или как однолетник в открытом грунте. Плектрантус имеет округлые с зазубренными краями листья, покрытые волосками, которые обильно вырабатывают эфирные масла. Запах плектрантуса похож на смесь эфирных масел лимона и мяты.

Растение неприхотливо в уходе, очень быстро растет и легко размножается. Для успешного выращивания плектрантуса выберите для него светлое место, но без прямых солнечных лучей.

В летнюю жару лучше перенести растение подальше от окна, если оно выходит на юг или запад, поскольку высокая температура губительна для цветка.

Нежные листья плектрантуса в жаркую погоду испаряют очень много воды, поэтому при комнатной температуре выше 20° ему проводят ежедневное опрыскивание в утренние и вечерние часы или помещают горшки с растением на поддон с влажной галькой.

Полив, обильный летом, к осени постепенно сокращают. В зимнее время поливают умеренно, после подсыхания верхнего слоя почвы.

Высаживать плектрантус лучше в высокий горшок, поскольку корневая система растения развивается очень быстро. Пересаживать — каждый год в начале весны. После пересадки растение стригут, чтобы убрать все вытянувшиеся за зиму побеги.

Размножают плектрантус делением куста (при пересадке) или черенками. Снятые с нижней

части срезанных веточек листья ставят в емкость с водой для укоренения, после чего высаживают в грунт.

Плектрантус необыкновенное растение. Он способен не только радовать глаз густой пышной зеленью, но и очищать воздух. Кроме того, его листья в свежем и сушеном виде используют для борьбы с молью в платяных шкафах.

А если положить листочки в кухонный шкаф, в котором хранится крупа, в ней не заведутся долгоносики. Применяют плектрантус и в народной медицине.



ЭКЗОТИЧЕСКИЕ НОВИНКИ И НЕ ТОЛЬКО

Сегодня мы познакомим любителей-цветоводов с редкими и экзотическими растениями.

ЦВЕТОК — ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ

В последнее время в продаже появилась интересная новинка и мечта коллекционеров необычных растений — красавица такка.

Потрясающие по красоте и экзотичности цветы этого растения окрашены в черный цвет, цветет оно почти круглый год. Родом эта красавица из тропических лесов, как и многие необычные растения. Взрослую такку встретить в продаже очень сложно, да и стоит оно недешево. Однако можно найти ее семена.

О такке можно сказать, что она любит хорошо освещенные места, но плохо переносит прямое солнце.

Такка очень любит тепло. Летом хорошо себя чувствует при температуре 25–28°. Не переносит сквозняков и резкого перепада температуры. В зимнее время температуру необходимо поддерживать не ниже 20°.

Влажность воздуха — очень важный показатель при выращивании такки, но опрыскивание растению не подходит. Для поддержания необходимого микроклимата

горшки с такой помещают на поддон с мокрой галькой или керамзитом, и регулярно обильно опрыскивают наполнитель поддона.

С поливом дело обстоит гораздо проще. В летнее время такку поливают обильно, как только подсохнет верхний слой почвы. Зимой полив сокращают до необходимого минимума, поскольку такка переходит в пе-



риод покоя. Зимний полив проводят, когда тургор листьев заметно снизится. Подкармливают такку в период активного роста раз в полторы-две недели, а в период покоя — раз в месяц, удобрением для цветущих растений, но разбавляют его больше, чем указано на упаковке, добавляя еще треть от указанного объема воды.

Пересадку проводят перед началом периода роста, ранней весной, раз в 2–3 года. Ни в коем случае не пересаживают такку в период покоя, за исключением тех случаев, когда это жизненно необходимо.

В целом, ничего сверхъестественного в уходе за этой экзотической красавицей нет. Если не переохладить и не переувлажнять ее, она будет радовать владельца цветами почти весь период активного роста.

СЕРЕБРИСТЫЕ ВЕТОЧКИ

Следующее растение не является новинкой, оно просто редко встречается, так как его разводят только любители. Но оно заслуживает того, чтобы его представили широкой общественности. Знакомьтесь — калоцефалус!

Этот крошка-кустарник выглядит очень необычно за счет строения стеблей и листьев. Листочки этого растения настолько малы, что их не сразу можно рассмотреть, а стебель так густо покрыт

белыми волосками, что со стороны калоцефалус похож на зимний кустарник, покрытый инеем. Особенно интересно выглядит этот «замороженный» кустарник, когда расцветает. Цветки у калоцефалуса мелкие и невзрачные, но выглядят они очень трогательно.

В районах с мягким теплым климатом калоцефалус можно выращивать на альпийской горке, в районах с суровой зимой лучше содержать кустарник в домашних условиях, а летом при желании отправлять его «погостить» на клумбу.

В качестве домашнего любимца калоцефалус не доставляет хозяевам хлопот. Уход за ним прост и необременителен.

Оригинальный внешний

вид растения призван защитить его от перегрева и прямого солнечного света, так как калоцефалус предпочитает светлое место и совсем немного прямых солнечных лучей.

Этому маленькому кустарнику также необходимо тепло. Летом растение можно держать на подоконнике окна, выходящего на юг или запад. Зимой, если стекло промерзает, необходимо убрать калоцефалус с подоконника.

Калоцефалус не опрыскивают! Если кустарник на лето выносят в сад, он получает влагу с росой, а если нет, ему вполне хватает полива.

Поли-

вают очень умеренно круглый год, даже в самое жаркое лето. Грунт между поливами должен подсыхать. Поскольку калоцефалус смертельно, для посадки лучше выбрать рыхлый грунт с хорошей аэрацией и малой гигроскопичностью. Подойдет грунт для суккулентов и кактусов. И обязательно нужен хороший дренаж.

Подкормки проводят в течение периода роста комплексным удобрением в соответствии с рекомендациями на упаковке.

Пересаживают молодые растения раз в год, взрослые — раз в два года, весной.

После цветения проводят обрезку растения для формирования ровного куста.

Размножается калоцефалус черенкованием, в течение всего периода роста.

Калоцефалус — необыкновенно очаровательное и очень простое в уходе растение, которое подойдет даже начинающему цветоводу.

КЕНГУРОВАЯ ЛАПКА — АНИГОЗАНТОС

Это необыкновенное растение появилось у нас в продаже не так давно, а прибыло из Австралии. Народное название — «кенгуровая лапка», дано растению за необычную форму соцветия. Анигозантос — многолетнее травянистое растение с длинными ланцетовидными листьями, собранными в прикорневую розетку, и длинным цветоносом, увенчанным несколькими цветками. Внешне покрытые волосками цветки анигозантоса напоминают лапку кенгуру, с обширной палитрой окрасок. Встречаются даже двуцветные цветки.

Растет анигозантос медленно, зато очень прост в содержании и уходе.

«Кенгуровая лапка» очень светолюбивое растение. Даже прямое летнее солнце она переносит хорошо. А вот длительное пребывание в тени способно погубить растение. В летнее время анигозантос лучше вынести на свежий воздух или на балкон.

С температурным режимом дело обстоит вообще отлично, поскольку анигозантос прекрасно переносит диапазон температуры от изнуряющей жары до нуля градусов. Однако температура ниже нуля для него смертельна. Оптимальной для зимнего содержания будет температура 10-15°.

Анигозантос не опрыскивают. Это растение вообще не любит попадания влаги на листья. Очень важно учитывать это при поливе.

Летом «кенгуровую лапку» поливают очень обильно. Но

не допуская попадания влаги на листья, особенно в основание листа. В зимнее время растение попадает в состояние покоя, и полив сокращают до необходимого минимума, ориентируясь по внешнему виду растения.

Анигозантос не очень требователен к питательности почвы, поэтому удобряют его только в период вегетации комплексным удобрением раз в 3 недели. К наступлению периода покоя подкормки сокращают. Зимой не удобряют.

Пересаживают растение весной по мере роста. Анигозантос требователен не столько к составу почвы, сколько к ее структуре. Поскольку растение не переносит застоя воды у корней, грунт должен быть рыхлым и малогигроскопичным. Лучше сделать смесь для посадки самостоятельно, смешав 3 части

питательного грунта для комнатных растений, 1 часть песка и 1

часть мелких кусочков коры. Размножается анигозантос семенами или делением взрослых растений при пересадке.

«Кенгуровая лапка» редкое, хотя очень неприхотливое и интересное растение, которое к тому же способно цвести на протяжении всего периода вегетации. Оно прекрасно дополнит коллекцию комнатных растений и будет ее украшением. Только нужно не забывать удалять отцветшие цветоносы, тогда цветение будет дольше и обильнее.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА





ХВОСТ ЗАКУСОЧНЫЙ

Для него подойдет готовое слоеное бездрожжевое тесто или обычное пресное тесто (как на пельмени), но не такое крутое.

Тонко раскатайте тесто в квадратный или прямоугольный пласт. Смажьте растительным маслом, посыпьте черным молотым перцем. С помощью блендера измельчите 150 г маслин без косточек, добавьте 100 г натертого на мелкой терке сыра, по вкусу сушеный базилик, если надо, посолите и поперчите. Полученное пюре тонким ровным слоем намажьте на половину пласта, накройте начинку, завернув свободный край теста, и прокатайте скалкой, не прижимая ее сильно. Разрежьте тесто на полоски шириной 3 см и скрутите полоски в жгут. Смажьте хвосты взбитым желтком и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.



ШАШЛЫЧКИ С ТОРТЕЛЛИНИ

В этой необычной праздничной закуске из готовых тортеллини с начинкой из сливочного сыра вы можете заменить их самодельными пельменями. Только начинку из брынзы или адыгейского сыра следует не класть горкой на кусочки теста, а размазывать по нему ровным слоем, а дальше лепить пельмени как обычно. Для улучшения вкуса в начинку можно добавить измельченную зелень и специи. Готовые пельмени сварите до готовности, откиньте на дуршлаг и обсушите.

Нанижите на шпажку по три тортеллини, перемежая их помидорчиками черри и листиками зелени (лучше всего подойдет базилик). По краям наденьте на шпажки кусочки сладкого перца. Готовые шашлычки обрызгайте оливковым маслом и балзамическим уксусом.



СЫТНО И ВКУСНО

В холодное время года организм много калорий тратит на свой обогрев, поэтому постоянно хочется чего-нибудь пожевать. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию много сытных и вкусных блюд, которые можно приготовить быстро.

РАСТЕГАИ НА НОВЫЙ ЛАД

Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки растительного масла и кусочек сливочного и спассеруйте на маленьком огне 2 порезанные кубиками большие луковицы, чтобы лук стал мягким.

Смешайте 250-300 г жирного свиного или бараньего фарша с солью, перцем, измельченным луком, специями по выбору и измельченной зеленью. Разделите фарш на 8 частей и сформируйте небольшие плоские котлетки.

Готовое слоеное дрожжевое тесто немного раскатайте и разрежьте на 8 равных квадратов. На середину каждого квадрата положите спассерованный лук, поверх него — котлетку и заверните уголки теста, чтобы получился конвертик. Но тесто не зашивайте. Смажьте готовые растегаи молоком, поставьте в холодильник на 10 минут, затем перенесите на противень и выпекайте 20-30 минут. Во время выпечки края конвертиков разойдутся и будет видна начинка. Проверьте ее готовность перед тем, как вынуть растегаи из духовки.



ОЛАДЫ С РЫБОЙ

Обычно соленую или копченую красную рыбу мы подаем на булочке с маслом. Но она будет выглядеть более аппетитно, если вы замените булочку на небольшие дрожжевые оладьи собственного приготовления, а вместо сливочного масла положите на оладьи по 1 ч. ложке смеси из 0,5 стакана подсоленной густой сметаны и 1 ч. ложки тертого хрена. Останется выложить поверх всего этого ломтик красной рыбы и посыпать его рубленым зеленым лучком.

Если вы не любите красную рыбу, замените ее филе сельди или скумбрии.



КАНАПЕ НА КРЕКЕРАХ

Разложите на блюде круглые соленые крекеры. В майонез добавьте готовую горчицу из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан, перемешайте. Положите на каждый крекер по 1 ч. ложке майонеза с горчицей.

Из мясного фарша с добавлением лука, размоченной булочки, соли, перца и яйца, сформируйте котлетки-малютки диаметром 2-2,5 см, выложите на сковороду с раскаленным растительным маслом, поджарьте с одной стороны, переверните, а когда вторая сторона будет почти готова, выложите на каждую котлетку ломтик плавленого сыра, чтобы он подтаял. Выложите готовые котлетки на бумагу, чтобы она впитала лишнее масло, и переложите их на крекеры. Украсьте бутерброды кружочками помидорчиков черри или маринованного огурца.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Сварите в подсоленной воде до готовности 1/3 стакана риса, откиньте на дуршлаг и остудите. Среднюю треть городской булочки размочите в воде. Измельчите в комбайне 1 кг филе тилапии или минтая и соедините с отжатой булочкой. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте к фаршу вареный рис, мелко порезанную зелень: пучок зеленого лука и пучок укропа, 1 сырое яйцо, все перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте их в муке или панировочных сухарях и жарьте на раскаленном растительном масле до готовности.



ПЛОВ НА КИТАЙСКИЙ МАНЕР

Всыпьте в толстостенную кастрюлю или высокую жаровню 3 стакана промытого риса, влейте 4 стакана воды, добавьте 1 ч. ложку соли, поперчите и перемешайте, сверху положите горсть спаржевой фасоли и 2 ст. ложки сливочного масла, но на огонь пока не ставьте.

Раскалите в сковороде 3 ст. ложки растительного масла. 2 небольшие луковицы очень тонко порежьте полукольцами и спассеруйте на масле, выложите на сковороду 2 куриных окорочка, порезанных на порционные куски и обжарьте, добавьте 2 крупных зубка чеснока, порезанных на тонкие пластинки, жарьте, пока чеснок не станет мягким, влейте 2 ст. ложки соевого соуса, перемешайте и снимите сковороду с огня.

Поставьте на огонь кастрюлю с рисом, сверху на него осторожно выложите содержимое сковороды и, не перемешивая, варите на среднем огне, до готовности риса.



БАКЛАЖАНЫ И ЦУККИНИ НА ФРАНЦУЗСКИЙ ЛАД

Французы любят запеченные под сырным соусом баклажаны и цуккини, попробуйте и вы приготовить это легкое и вкусное блюдо.

Смешайте 1 стакан тертого сыра с 1 стаканом густых сливок, сырым яйцом, спассерованной на растительном масле мелко порезанной луковицей, добавьте по вкусу соль, белый перец и тертый мускатный орех. Баклажан или цуккини разрежьте вдоль пополам и выньте часть мякоти. Заполните образовавшуюся полость сырной массой, поставьте в разогретую духовку и запекайте до готовности.



РОЛЛЫ С СЫРОМ

Испеките 4 небольших омлетных блинчика. Смешайте по 0,5 стакана тертого на мелкой терке твердого или адыгейского сыра (брынзы), добавьте 10 оливок, фаршированных лимоном, один свежий помидор без кожуры и семян, 1 ст. ложку молотой паприки и 1 ч. ложку острого красного перца. Пропустите начинку для блинчиков через комбайн или измельчите с помощью блендера. Добавьте очень мелко рубленную зелень. Разложите блинчики на куски полиэтилена. На каждый блинчик выложите 1/4 начинки, размажьте ее и сверните блинчик плотно, но бережно. Заверните полученные рулетики в полиэтилен или пищевую пленку и поместите в холодильник на 4 часа. Затем снимите полиэтилен и порежьте рулетики на ломтики-роллы.

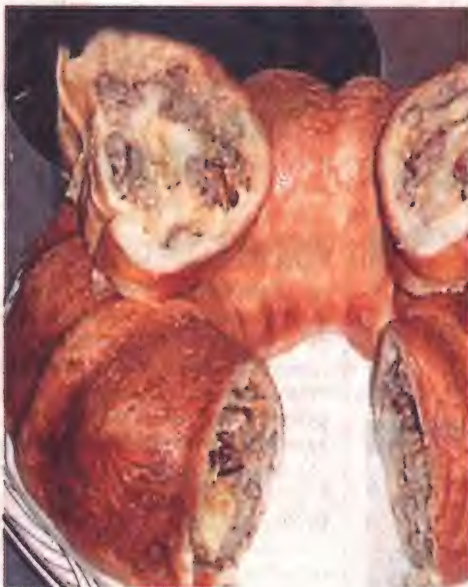




В ОДНОЙ КАСТРЮЛЕ

В большую толстостенную кастрюлю с крышкой положите порезанное на мелкие кусочки куриное филе, 4 крупно порезанные моркови и 1 крупный сладкий перец. Возьмите пучок зеленого лука, белую часть отрежьте и покрошите колечками, а перья разрежьте на 2-3 части и тоже положите в кастрюлю, добавьте упаковку разломанных пополам спагетти, 4 порезанных зубка чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложку чесночного порошка, 1 ч. ложку кукурузного крахмала, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки сухого сладкого перца и 4 стакана бульона или воды.

Доведите содержимое кастрюли до бурного кипения на сильном огне, перемешайте и убавьте огонь до среднего. Тушите под крышкой примерно 15 минут, периодически помешивая. Большая часть жидкости должна выкипеть и впитаться в спагетти. Когда блюдо будет готово, убавьте огонь, снимите крышку и дайте отдохнуть 5 минут перед подачей на стол.



РУЛЕТ С МЯСОМ

200 г отварного мяса (можно снять с кости, из которой сварен бульон) пропустите через мясорубку, смешайте с жареным луком, 2-3 ст. ложками тертого сыра, добавьте перец и специи по выбору, а зелень — по желанию.

Приблизительно 300 г дрожжевого теста раскатайте в круг толщиной 5-7 мм. Начинку распределите по всей поверхности теста ровным слоем. В середине круга сделайте пальцем сквозное отверстие и от него к краям заворачивайте тесто круглым рулетом. Переложите рулет в смазанную маслом форму для кекса и оставьте в теплом месте на 1 час для подъема. Затем смажьте взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.



Наверное, нигде не едят так много говядины, как в Бразилии, поэтому здешние хозяйки давно научились готовить ее быстро и вкусно.

Мякоть говядины одним куском весом около 700-800 г положите на 2 часа в маринад из 1 стакана белого сухого вина, 0,5 стакана белого винного уксуса, 0,5 стакана оливкового масла, 2 веточек розмарина. Соль, перец и любые другие специи — по вкусу. Пока мясо маринуется, переверните его несколько раз.

Выложите мясо на противень с высокими бортиками или в большую форму для запекания. Налейте в противень столько маринада, чтобы дно было полностью покрыто. Накройте мясо большим листом хорошо смоченной водой пекарской или пергаментной бумаги. Мясо должно быть полностью закрыто бумагой. Маринад на противне нужен, чтобы края бумаги прилипли к нему, не допуская к мясу воздух, обомните бумагу по размеру куска мяса. Сверху бумагу засыпьте слоем соли. При запекании соль должна образовать корку — герметичную упаковку для жарящегося мяса. Поставьте противень с мясом в разогретую до 180° духовку и запекайте 25-30 минут. Говядина получится средней прожарки — внутри розовая, но без крови. Если хотите получить хорошо прожаренную говядину или кусок мяса у вас большего веса, увеличьте время жарки минут на 10-15, чтобы мясо осталось сочным, но не пересушенным.

Пока мясо маринуется и жарится, приготовьте к нему томатный соус. Мелко порежьте большую луковицу и натрите на средней терке морковь, спассеруйте овощи на растительном масле до мягкости, добавьте томатную пасту, соль, перец и любые специи, которые вы добавляете к говядине, подлейте немного оставшегося маринада, поставьте на огонь и тушите, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет. По желанию в соус можно добавить мелко порезанные болгарский перец, свежие помидоры, кабачок или цуккини.

Готовый ростбиф порежьте ломтиками, выложите на блюдо, полейте соусом и украсьте полосочками свежего болгарского перца и порезанными оливками.



КОРДОН-БЛЮ

Освободите две куриные грудки от кожи и костей, разрежьте пополам и отбейте до толщины 5 мм. Переложите грудку на полиэтилен. Сверху выложите тонкие ломтики ветчины, чтобы грудка была почти полностью закрыта, на ветчину выложите 1 ст. ложку тертого сыра. Подверните края грудки с двух параллельных сторон и плотно сверните рулетом. Оберните рулетик пищевой пленкой, края завяжите. Повторите то же с оставшимися тремя кусками грудки.

В одной емкости взбейте 2 яйца. В другой смешайте 2 ст. ложки муки с черным молотым перцем. В третьей смешайте 1 стакан панировочных сухарей с сухим тимьяном, 1 зубком измельченного чеснока, солью, перцем и 2 ст. ложками размягченного сливочного масла (с ним панировка лучше прилипнет и быстрее приобретет красивый золотистый цвет).

Форму для запекания смажьте растительным маслом. Освободите рулетики от пленки, обваляйте в муке, обмакните в яйца и аккуратно запанируйте в сухарях. Выложите рулетики в форму и запекайте в разогретой духовке на среднем огне 20-25 минут, пока панировка не приобретет золотисто-коричневый цвет, а грудка не будет готова.

ТОРТ КАНАДСКИЙ

Растопите в кастрюле на слабом огне 3 ст. ложки сливочного масла. Взбейте 1 яйцо, добавьте к нему смесь из 2 ст. ложек какао-порошка и 3 ст. ложек сахара (можно больше). Вливайте смесь тонкой струйкой в масло при постоянном помешивании. Когда смесь загустеет, снимите ее с огня. Добавьте 1 стакан миндальной муки, 3/4 стакана кокосовой стружки, желатин натертой из кокоса собственноручно, а не сушеной, из пакета, 1/3 стакана рубленых грецких орехов и пакетик ванильного сахара. Миндальное тесто хорошо перемешайте, выложите в форму, сделайте корж с бортиками и поставьте форму с тестом в холодильник на 45 минут.

Взбейте до однородной массы 150 г сливочного сыра или жирного творога, 1 стакан густых сливок, содержимое пакетика ванильного пудинга, ванилин на кончике ножа, 0,5 стакана сахарной пудры. Полученную массу выложите поверх коржа, разровняйте и поставьте еще на 30 минут в холодильник.

В маленькой кастрюльке растопите 3 ст. ложки масла, 0,5 плитки горького шоколада, добавьте 0,5 стакана сахарной пудры (можно меньше), 2 ст. ложки какао-порошка и размешайте до получения однородной массы. Снимите шоколадную поливку с огня, дайте немного остыть, вылейте на торт, разровняйте и поставьте его в холодильник до полного застывания.



ИЗЫСКАННОЕ ПЕЧЕНЬЕ ПО ОБЫЧНОМУ РЕЦЕПТУ

Приготовьте песочное тесто: смешайте 1 стакан растительного масла без запаха со взбитым яйцом, добавьте 1 стакан сахарной пудры, пакетик ванильного сахара и, постепенно всыпая смесь из 3 стаканов муки, 1 стакана крахмала и 1 ч. ложки соды или разрыхлителя, замесите тесто. Разделите его на две равные части. В одну добавьте 1,5 ст. ложки какао-порошка и еще раз хорошенько вымесите, чтобы оно приобрело ровный шоколадный цвет. Дайте тесту полежать минут 10-15 под миской или салфеткой. Затем каждую из частей разделите пополам и раскатайте четыре одинаковых по размеру прямоугольника. Излишки теста обрежьте. Положите светлые пласты поверх шоколадных, скрутите тесто в плотные рулеты, оберните полиэтиленом и отправьте в морозилку на 30 минут, чтобы тесто хорошо охладилось, но не заморозилось. Сложите рулеты краями вверх и острым ножом разрежьте на печенье толщиной в палец. Большим и указательным пальцами сожмите каждое печенье с боков, чтобы получилось подобие крыльев бабочки и выпекайте в разогретой до 160° духовке до золотистого цвета.

При желании можете поменять пласты теста местами, чтобы получились «бабочки», у которых шоколадный — верхний слой.

Мы привыкли использовать вещи ежедневного обихода по прямому назначению. Но их потенциал гораздо шире. Хорошая хозяйка сможет умело использовать...

...ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ

Чтобы стразы, бусины и другие «драгоценности» на одежде не потемнели от стирок и химчисток, покройте их прозрачным лаком для ногтей и дайте хорошенько высохнуть, прежде чем прятать одежду в шкаф.

Если на деревянных или пластиковых плечиках появились заусенцы, которые могут оставить затяжки на одежде, «покрасьте» их лаком для ногтей, и они не будут задирает волокна ткани.



...СКОТЧ

Ярлычок на вороте, заворачиваясь, натирает шею? Прежде чем в сердцах отрезать его, внимательно посмотрите, сможете ли вы отрезать его «под корень», не повредив вещь. Если хотя бы тонкая полоска ярлычка останется, его жесткая ткань будет натирать шею еще больше. Лучше приклеить ярлычок к ткани кусочком скотча, чтобы он не задирался.

Если вы заметили, что пуговица вот-вот оторвется, а оторвать ее самой и тут же пришить или спрятать, чтобы не потерялась, нет возможности, возьмите тонкую полоску скотча и приклейте поверх пуговицы, затем на обратную сторону пуговицы, а кончики полоски — к ткани под пуговицей. Так пуговицу можно будет застегнуть, и она «доживет» на своем месте до той поры, пока вы не вернетесь домой и не пришьете ее.

Вы случайно наступили на брюки каблуком и оторвали подворот? Не расстраивайтесь. Приклейте оторванный участок скотчем, чтобы он не торчал из-под штанины. Даже если вы забудете о срочном ремонте, не страшно. Прежде чем отклеиться, скотч переживет даже пару-тройку стирок.

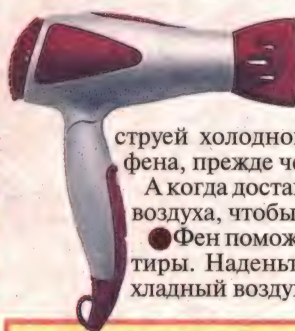


...ФЕН

Глазировка для торта получилась у вас жидковатой, и вы боитесь, что она обтечет, пока торт будет застывать в холодильнике? Подсушите, а заодно и охладите ее струей холодного воздуха из фена, прежде чем поставите в холодильник.

А когда достанете торт, чуть-чуть обдайте его струей горячего воздуха, чтобы глазировка стала глянцево-блестящей.

Фен поможет удалить пыль из самых дальних уголков квартиры. Наденьте на него насадку, поставьте на режим «Прохладный воздух» или «Cool» и просто выдуйте пыль.



...КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ

Насыпьте немного крахмала на любой затянутый узел, начиная со шнура и ручек пакета и заканчивая золотой цепочкой, немного потрите в руках, чтобы крахмал проник в узел. Теперь развязать его не составит труда.



...ЛОСЬОН ДЛЯ РУК

Под рукой нет антистатика? Налейте немного лосьона для рук в ладони, разотрите и проведите влажными руками по наэлектризованной одежде. Этот же способ можно использовать и для волос, если они слишком пушатся и разлетаются.

Кожаные перчатки сохлись и натягиваются с трудом? Хорошенько смочите руки лосьоном, наденьте перчатки и походите в них минут 10-15. Влажная кожа хорошо тянется. Перчатки примут форму кистей рук, будут легче надеваться и идеально сидеть.



...ОДНОРАЗОВЫЕ СТАКАНЧИКИ

Хотите, чтобы желе или заливное застыли побыстрее? Разлейте полужидкое желе в одноразовые пластиковые стаканчики — оно застынет буквально через 30-40 минут.

А если проколоть кончиком иголки в дне стаканчика дырочки, можно использовать его для посыпки выпечки и десертов сахарной пудрой, корицей и порошком какао.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ВОТ ТАК ПОДСВЕЧНИК!

Ни у кого из ваших знакомых нет такого подсвечника!

Вам понадобятся: кофейное блюдце (чашки бьются чаще, поэтому, наверняка, у вас есть блюдца, которые остались без пары), вилка с простой ручкой, свеча и плоскогубцы.

Чтобы подсвечник был устойчивым, важно согнуть ручку вилки так, чтобы она с усилием надевалась на блюдце, а второй изгиб сделать по форме внутренней поверхности блюдца. Боковые зубцы немного отогните вперед, а средние — назад, чтобы они как бы обхватывали свечу.



НАБОР ИЗ РАЗРОЗНЕННОЙ ПОСУДЫ

Вы можете купить несколько разрозненных предметов для чайного или кофейного стола (можете использовать те, что у вас остались от разбитых сервизов) и сделать из них необычно красивый сервиз. Главное условие: все предметы должны быть одного цвета.

Аэрозольной краской для керамики выкрасьте в любой контрастный цвет ручки и крышечки посуды. Не забудьте, что красить желательно на большом куске полиэтилена. Чтобы покрасились только ручки, перед окраской засуньте вещь в полиэтиленовый пакет, оставив снаружи только ручку, а пакет плотно замотайте вокруг нее скотчем.



СУПЕРСПОРТИВНАЯ СУМКА

Непригодному для игры баскетбольному мячу можно дать вторую жизнь, которую он «проживет» в качестве спортивной сумки.

Острым ножом разрежьте мяч и вклейте в разрез молнию. По краям молнии пришейте два кольца, можно от старой сумки, а можно взять колечки для ключей. Осталось прикрепить к колечкам ремennую ручку на карабинах. Сумка готова. Особенно стильно она будет смотреться, если носить в ней форму для занятий фитнесом.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ОРИГИНАЛЬНАЯ РАМКА

Из обычной картонной упаковки для яиц можно смастерить цветы, которые украсят рамочки для фотографий.

Канцелярским ножом вырежьте из основы ячейки. Надрежьте каждую ячейку до доньшка так, чтобы получилось 4 лепестка. Краешки закруглите. Это первый слой лепестков. Вырежьте еще одну такую же заготовку. Соедините их, сместив относительно друг друга, чтобы внутренние лепестки перекрывали места соединения внешних и склейте их с помощью клеевого пистолета. Из третьей ячейки вырежьте совсем коротенькие кругленькие лепестки и вклейте их в середину цветка.

Готовые цветочки наклейте на рамку. Покрасьте цветы в любой цвет водноэмульсионной краской. Если захотите поставить производство таких рамок «на поток», запасайтесь упаковками для яиц, имея в виду, что для изготовления одного цветка вам потребуется три ячейки.



СУПЕР-ЮБКА ЗА ПАРУ МИНУТ

Ваша любимая трикотажная юбка станет просто обожаемой, если над ней немного поколдовать. Попробуйте, например, расшить ее с помощью витого двухцветного шнура, как показано на фото.

Разложите шнур на поверхности юбки и, прикладывая булавками, создайте произвольную композицию. А затем пришейте вручную потайными стежками. Кстати, идею для этой юбки подсказали нам модели с подиумов сезона «осень-зима 2014-2015».

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ЛЮБИТЕЛЯМ ШВЕДСКОГО СТОЛА

Если вы любите приглашать гостей, устраивая шведский стол, наверняка, вам понравится переносная емкость под столовые приборы.

Вам понадобятся: 6 жестяных банок из-под консервов, лучше всего подойдут банки из-под консервированных ананасов, груш, персиков.

Удалите этикетки, а банки вымойте и высушите. Покрасьте снаружи и внутри краской. Поставьте три банки в ряд и подберите кусок МДФ шириной в три банки и сантиметров на 5 повыше. Дощечку выкрасите той же краской. Когда краска высохнет, приставьте банки к дощечке и отметьте места их прилегания. Просверлите по отметкам отверстия и соедините дощечку с банками с помощью шурупов. Еще 3 банки прикрепите с другой стороны дощечки. Чтобы переносить столовые приборы было удобнее, сверху к дощечке прикрепите шурупами кожаный ремешок или красивый шнур.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



РИСУЕМ НА ПЕРЧАТКАХ

Старые кожаные перчатки можно преобразить с помощью краски, кисточки и трафарета. Добавьте немного фантазии, стразов или бусин, и результат превзойдет все ваши ожидания.



СЕРДЕЧКИ

Вырежьте из бумаги трафареты с понравившимся рисунком, например, с сердечками, прикрепите их к перчаткам с помощью скотча и закрасьте пустые места акриловой краской контрастного цвета. Черно-белое сочетание будет смотреться наиболее эффектно. Дождитесь, когда краска высохнет, и можете примерять свой новый аксессуар.

СОВЕТ. Сердечки можно дополнительно украсить маленькими стразами.



КОЛЕЧКО

Нанесите на пальчик перчатки полоску золотистой акриловой краски, и после того как она высохнет, приклейте с помощью суперклея на серединку «колечка» небольшой стразик или яркую пуговицу.



Подготовила
Валентина
КИРНОС



Размер 46-48. Длина по спинке 72 см.

ЖАКЕТ С КАРМАНАМИ И РУКАВОМ РЕГЛАН

Связать себе такой стильный жакет с рукавом реглан, глубоким V-образным вырезом и скрытыми от посторонних глаз карманами можно быстро.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно со своей выкройкой в натуральную величину.

Вам потребуются: фасонные нитки с эффектом «непропядов» бежевого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 100 м/100 г) – 750 г; спицы № 3,5; игла для сшивания, 4 пуговицы Ø 3,5 см.

Узоры: лицевая гладь, резинка 2 х 3.

Описание работы

Перед, правая полочка: набрать на спицы 27 п.

1-й ряд: 3 изн., * 3 лиц., 2 изн., * от * до * повторить еще 4 раза. Связать 25 см. Провязать 8 п. от центра переда, закрыть 15 п. (для кармана), продолжить ряд по рисунку.

Из отдельного клубка связать лицевой гладью **мешковину кармана**. Набрать 17 п. и вязать на высоту 13 см.

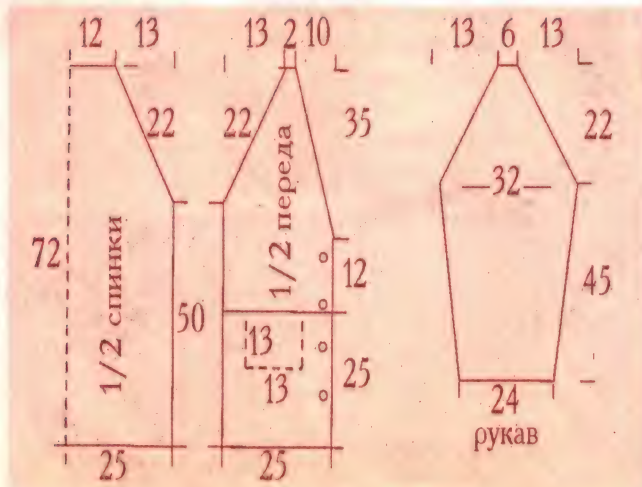
Вместо закрытых петель вставить мешковину кармана и вязать полочку вверх лицевой гладью. Первую и последнюю петли кармана связать вместе с рядом стоящими петлями полочки (чтобы при пришивании карман не был уже, чем вход в карман). Через 37 см от начала вязания полочки начать делать убавления для горловины, убавляя по 1 п. через 6 р. Через 50 см от начала вязания начать делать убавления по линии реглана по 1 п. через ряд. Довязав до линии плеча, оставшиеся 5 п. закрыть в одном ряду. По краю полочки не забудьте сделать 4 петли для пуговиц на расстоянии 9 см друг от друга.

Левую полочку связать симметрично правой.

Спинка: набрать на спицы 50 п. Связать резинкой 2 х 3 25 см. Через 50 см от начала вязания начать делать убавления по линии реглана по 1 п. через ряд. Довязав до линии плеча, оставшиеся петли для горловины закрыть в одном ряду.

Рукав: набрать на спицы 30 п. Связать резинкой 2 х 3 20 см без изменения количества петель, затем по краям рукавов сделать 3 прибавления по 1 п. через 4 р. и вязать до линии проймы ровно. Через 45 см начать делать убавления по линиям реглана по 1 п. через ряд. Через 22 см закрыть оставшиеся петли.

Сборка: сшить рукава, плечевые, боковые швы, вшить рукава в проймы, пришить мешковины карманов с внутренней стороны жакета. Пришить пуговицы.



Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

СВИТЕР С ЗАВЯЗАННЫМИ КОСАМИ

Хорошо в своем гардеробе иметь такой теплый и нарядный свитер, который дополнительно украсят завязанные узлом косы и небольшой воротник-хомут.

Вам потребуются: нитки темно-серого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 700 г; спицы № 3; игла для шивания.

Узор: по схеме.

Описание узора: набрать для образца 35 п.

1-й ряд: до 10 ряда лиц. и изн. р. вязать как смотрит вязка: лицевые вязать лицевыми, изнаночные — изнаночными. Взять небольшие отрезки ниток (примерно 100-120 см), связать по отдельности на коротких спицах продолжения полос из 5 лиц. п. на высоту 14 р. лиц. гладью. Затем положить первую полоску на вторую, завести ее по изнаночной стороне под вторую и вывести на лицевую сторону (завязать узел). Полосы поменялись местами. Расправить полосы и включить в работу. Узел из полос должен быть на лицевой стороне, поверх 3 изн. п.

25-й ряд: 8 лиц., 3 изн., 5 лиц. (2-я полоса после завязывания), 3 изн., 5 лиц. (1-я полоса после завязывания), 3 изн., 8 лиц.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 95 п.

1-й ряд: 3 изн., * 8 лиц., 3 изн., 5 лиц., 3 изн., 5 лиц., 3 изн. *, от * до * повторить 2 раза, 8 лиц., 3 изн.

2-й и все последующие лицевые и изнаночные ряды вязать, как смотрит вязка: лицевые петли вязать лицевыми, изнаночные — изнаночными.

Вязать узором по схеме до горловины, вывязать горловину: закрыть по центру 17 п. сразу, затем закрыть 3, 2, 2, 1, 1 п. и закончить каждое плечо по отдельности.

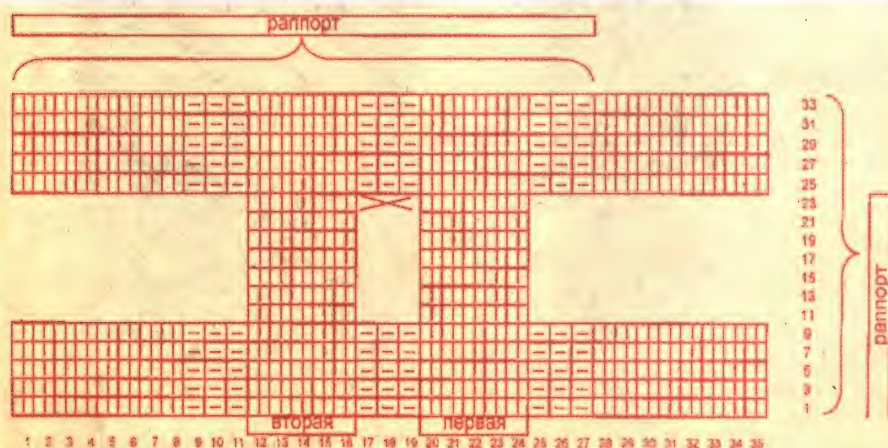
Спинка: связать аналогично переду.

Рукава: набрать 35 п.

1-й ряд: 8 лиц., 3 изн., 5 лиц., 3 изн., 5 лиц., 3 изн., 8 лиц. Вязать вверх, прибавляя с каждой стороны по 1 п. в каждом 6-м ряду. Провязав 45 см, закрыть все петли рукава в одном ряду.

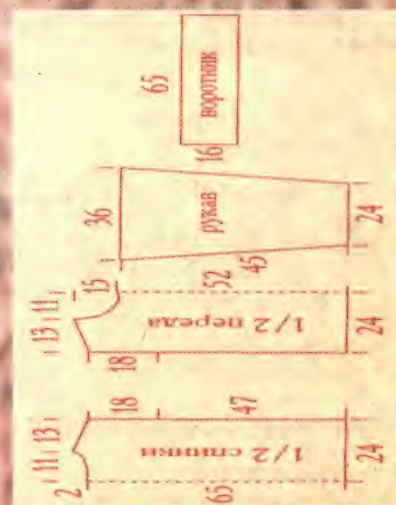
Воротник: набрать на спицы 24 п.: 8 лиц., 3 изн., 8 лиц., 3 изн., 8 лиц. Связать полосу шириной 16, длиной 65 см.

Сборка: сшить рукава, плечевые и боковые швы до отметки. Сшить воротник. Пришить к горловине, слегка присборив по горловине переда.



Условные обозначения:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля
- — перед провязыванием 25-го ряда положить первую полоску на вторую, завести ее на изнаночной стороне под вторую и вывести на лицевую сторону (завязать узел). Расправить и продолжить вязать по рисунку.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

36 Своими руками

Размер 46-48. Длина по спинке 80 см.

ЗЕЛЕНый КАРДИГАН

Кардиган с завязками вместо застежки, рукавом длиной до локтя и кружевным воланом прост и одновременно наряден. Связать его несложно, но эффект будет потрясающим.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки изумрудного цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м / 100 г) — 750 г; крючок № 2,5; игла для сшивания.

Узоры: основной узор по схеме I. Раппорт узора — 1-й и 2-й ряды. Далее эти ряды повторяются.

Кружевная отделка рукавов и низа — по схеме II.

Описание работы

Перед и спинку по направлению снизу вверх можно вязать одновременно: набрать 160 в. п. Вязать до линии проймы узором по схеме I. Разделить полотно пополам, закрыть для пройм по 6-7 петель и вязать спинку и полочки отдельно — в соответствии с выкройкой. При вывязывании полочек делать убавления по 1 п. в начале и в конце каждого ряда со стороны выреза. Низ кардигана обвязать 3 р. узором по схеме II.

Рукав: набрать 60 в. п. Вязать вверх узором по схеме I, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через 2 ряда. Сверять с выкройкой. Низ рукавов обвязать 3 р. узором по схеме II.

Сборка: сшить рукава, плечевые и боковые швы. Обвязать полочки переда и горловину спинки 6 р. ст. б/н.

Для застежки связать 2 поперечные полосы: набрать 50 в. п., связать 6 р. ст. б/н.

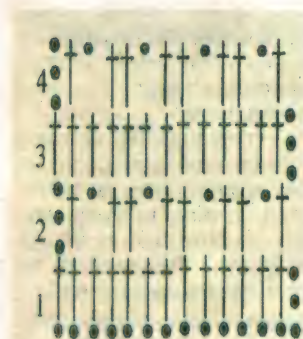
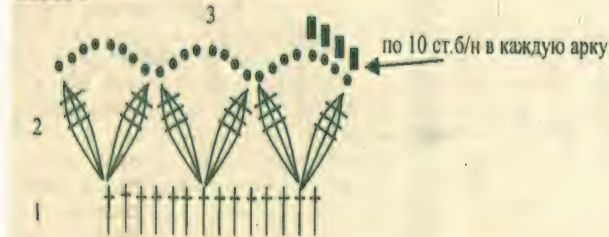


Схема I



Схема II



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ┆ — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊗ — связать три столбика с накидом из одной петли основания.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

КАКОЙ ВАС ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

Что вас радует больше: свое безупречное отражение в зеркале или восхищение окружающих людей? Скорее всего, второе. Себя вы знаете с детства, а как воспринимают вас другие? Это и поможет понять предлагаемый тест.

1. КОГДА ВЫ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СИЛЬНОЙ?

- а) утром, после пробуждения;
- б) после обеда и на закате;
- в) поздним вечером, почти перед сном.

2. КАК ВЫ ПРИВЫКЛИ ХОДИТЬ ПО УЛИЦЕ?

- а) быстро, широко шагая;
- б) достаточно быстро, мелкими шагами;
- в) неспешно, плавно, при этом высоко несете голову и наблюдаете за происходящим;
- г) в среднем темпе с опущенной головой;
- д) очень медленно, размеренно.

3. КОГДА ВЫ РАЗГОВАРИВАЕТЕ С ЛЮДЬМИ,

- а) скрещиваете руки на груди;
- б) держите руки перед собой, сложив их вместе;
- в) руку или руки держите на бедрах;
- г) часто дотрагиваетесь до того, с кем говорите;
- д) непроизвольно трогаете свое ухо, горло, волосы;
- е) держите что-нибудь в руке, например, ручку.

4. КАК ВЫ СИДИТЕ, ЕСЛИ ХОТИТЕ РАССЛАБИТЬСЯ?

- а) держите ноги вместе, согнутыми в коленях;
- б) скрестив или положив ноги одну на другую;
- в) вытянув ноги перед собой;
- г) убираете ногу или ноги под себя.

5. КОГДА ВАМ ЧТО-ТО КАЖЕТСЯ СМЫСЛНЫМ, ВЫ:

- а) смеетесь громко, вскрикивая;
- б) смеетесь негромко, но заразительно;
- в) смеетесь тихо, с придыханием;
- г) широко и радостно улыбаетесь;
- д) улыбаетесь сдержанно и незаметно.

6. ВЫ ПРИХОДИТЕ НА

ВЕЧЕРИНКУ И...

- а) создаете много шума, обращающая на себя внимание;
- б) находите среди гостей знакомого и подходите к нему;
- в) ведете себя скромно: сами не влезаете в разговор и не затеваете его — надеясь, что кто-нибудь заметит вас и заговорит с вами.

7. ЕСЛИ ВАС ОТВЛЕКЛИ ОТ СОСРЕДОТОЧЕННОЙ РАБОТЫ, ВЫ:

- а) легко прерываете работу, рассчитывая, что после небольшого перерыва она пойдет лучше;
- б) раздражаетесь;
- в) не выражаете никаких эмоций.

8. ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ЦВЕТА

- а) красный или оранжевый;
- б) белый;
- в) черный;
- г) синий или пурпурный;
- д) желтый или голубой;
- е) коричневый, серый или фиолетовый;
- ж) зеленый.

9. ВАМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАСЫПАЕТСЯ

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку;
- г) сложив руки под щекой;
- д) накрывшись одеялом с головой.

10. ЧАСТО ЛИ ВАМ СНИТСЯ, ЧТО ВЫ:

- а) падаете;
- б) вступаете в борьбу с кем-либо;
- в) наблюдаете за кем-то или чем-то;
- г) обнажены;
- д) убегаете от кого-то или чего-то;
- е) летаете или парите;
- ж) спасаете кого-либо.

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

1.	а-2	б-4	в-6						
2.	а-6	б-4	в-7	г-2	д-1				
3.	а-4	б-2	в-5	г-7	д-6	е-1			
4.	а-4	б-6	в-2	г-1					
5.	а-6	б-4	в-3	г-5	д-2				
6.	а-6	б-4	в-2						
7.	а-6	б-2	в-4						
8.	а-6	б-2	в-7	г-3	д-5	е-1	ж-4		
9.	а-7	б-6	в-4	г-2	д-1				
10.	а-4	б-2	в-3	г-7	д-5	е-6	ж-1		

РЕЗУЛЬТАТЫ

Вы набрали более 60 баллов. Окружающие видят в вас человека, умеющего держать себя в руках, способного справиться со своими проблемами, но эгоцентричного, тщеславного и слишком властного. Они часто восхищаются вами и даже стараются быть похожими на вас, но не всегда могут довериться вам и не решаются перейти к более тесному общению.

Ваш результат от 51 до 60 баллов. Друзья считают вас интересной личностью: постоянно меняющейся, импульсивной, способной быстро принимать решения (правда, не всегда правильные). Они видят в вас смелого, уверенного в себе человека, который не упустит своего шанса и, если надо, может рискнуть. Многие из окружающих с удовольствием проводят с вами время, получая заряд бодрости и энергии.

У вас от 41 до 50 баллов. Для окружающих вы — жизнерадостная, забавная и всегда интересная особа, которая постоянно в центре внимания, но при этом не теряющая головы. Они видят в вас доброго, понимающего человека, способного поддержать и помочь в сложной ситуации.

Вы набрали от 31 до 40 баллов. Вас считают благоразумной и предусмотрительной, заботливой и практичной. Вы умны или даже талантливы, но при этом очень скромны. Друзей заводите легко и быстро, оставаясь всегда верными им и надеясь на их ответную преданность. Те, кто давно знает вас, уверены, что вы способны прощать обиды, не обращая внимания на мелочи, подрывающие доверие к друзьям, но, если дружба дала трещину, восстановить бывшие отношения с вами непросто.

Ваш результат от 21 до 30 баллов. Вы производите впечатление тихой, старательной, несколько медлительной, временами слишком осторожной и дотошной, пытающейся вникнуть в каждую мелочь. Вы уравновешенны, постоянны, из тех, кого называют трудолюбивыми. Друзей иногда тяготит ваша чрезмерная заботливость. Они знают, что прежде чем что-то решить, вы рассматриваете ситуацию со всех сторон, но, как правило, с их предложениями не соглашаетесь. Окружающие никогда бы не поверили, что в чем-то вы поступили импульсивно или под влиянием сиюминутного побуждения.

У вас менее 21 балла. В вас видят робкую, нервную особу, которая не любит принимать важных решений, а старается переложить ответственность на других. Вам просто необходим человек, который будет заботиться о вас и поддерживать в сложных ситуациях, так как у вас постоянно возникают какие-то проблемы, мешающие вам спокойно жить.



1



2



3



5



4



6

7

8



9

МЕХ И МЕХОВЫЕ ДЕТАЛИ

Меховые пальто, жакеты, накидки всегда выглядят роскошно и прекрасно согревают в холодную погоду. Этой осенью и зимой актуальны модели, скомбинированные из меха и других видов тканей — толстого трикотажа, кожи, шерсти и так далее. Предлагаем вам меховую коллекцию нового сезона.

1 Укороченный жакет с супплатной застежкой и округлым вырезом горловины выполнен из искусственного меха двух цветов: верблюжьей шерсти и коралла.

2 Двусторонняя накидка свободного покроя из меха овчины разной фактуры с отложным воротником, просторными рукавами и карманами по бокам окантована кожаной лентой красного цвета.

3 Стильное пальто из меха «под овчину» в стиле «колорблок» сочетает в себе бежевый, коричневый, фиолетовый и сиреневый оттенки меха. Кожаная деталь на полочке добавляет модели экстравагантности.

4 Жакет из жаккардовой ткани отделан двумя видами меха: гладким — по нижнему краю и на манжетах рукавов, и длинноворсовым, из которого выполнен воротник.

5 Белоснежное пальто из меха овчины с рукавами длиной три четверти и супплатной застежкой украшено аппликацией из меха черного цвета, благодаря чему изделие выглядит очень эффектно.

6 Жакет из меха кролика с цельнокроеными рукавами и нижней частью, выполненной из костюмной шерсти — прекрасная идея верхней одежды для тех, кто водит автомобиль.

7 Идея для переделки: ком-фортное полупальто, оставшееся с прошлых сезонов, можно украсить мехом разной фактуры и цвета — пушистым белым отделать воротник, рукава украсить гладкокрашеным мехом с выделкой, а место клапана кармана подчеркнуть большой меховой деталью.

8 Стеганый плащ-пальто имеет верхний слой из теплого трикотажа, расшитого кусочками меха разных цветов.

9 Меховой жакетик с короткими рукавами «под норку» можно надеть поверх осеннего пальто простого фасона. Вместе, или по отдельности, эти предметы гардероба выручат вас не один раз.



ОСЕННЯЯ ПАЛИТРА

Яркие краски, модные расцветки, потрясающие фасоны, стильные комплекты — мы составили для вас прекрасный осенний гардероб на любой вкус и случай.

1 От этой юбки с эффектом запаха и драпировкой просто невозможно оторвать взгляд! Плотный трикотаж хорошо держит форму и позволяет подчеркнуть все прелести фигуры. Юбка особенно выгодно будет смотреться с облегающим верхом — блузкой или водолазкой.

2 Кожаная юбка со вставкой из «крокодиловой» кожи, подчеркнутой замками-молниями по бокам, необычным поясом с пагами и пряжками, будет уместна в любой ситуации.

3 Ну разве можно отказаться от таких шикарных брюк свободного покроя — со складками, переходящими в стрелки, и широкими клапанами контрастного цвета? Надевайте их с белой блузкой-рубашкой, и вы будете выглядеть элегантно, торжественно и очень ярко.

4 Потрясающие брюки из ткани в крупную клетку со встречной складкой на поясе будут прекрасно смотреться с облегающим верхом, например, трикотаж-

10

11

12



ным джемпером или водолазкой.

5 Комплект, скомбинированный из двух видов ткани — гладкокрашеной и в клетку с рисунком, состоящий из жакета со свободными укороченными рукавами покроя реглан и воротником-стойкой и короткой юбки-карандаш. Прекрасное решение для офиса!



13

14

тально превращается в пальто или жакет с юбкой.

6 Если вы предпочитаете молодежный стиль, обратите внимание на комплект из трехцветной блузки в модном тренде колорблок с застежкой-молнией и стильных леггинсов, скомбинированных из плотного трикотажа и искусственной кожи.

7 Хотите блеснуть хорошим вкусом? Выбирайте комплект из жакета в клетку в стиле Шанель с отделкой вдоль горловины и средней линии переда, блузки из струящегося трикотажа с бантом и узкой юбки-карандаш длиной до колена.

8 Бархатное платье с завышенной линией талии, белым отложным воротничком и манжетами с черными бантами выглядит очень мило и подойдет романтичным девушкам.

9 Платье в клетку с черными рукавами и вставками на талии позволит скрыть лишние сантиметры и представить фигуру в наиболее выгодном свете.

10 Яркий жакет в шотландскую клетку на подкладке из искусственного меха, с баской, заложенной на спинке и боках в мягкие складки, смещенной застежкой на молнию и поясом выручит в холодную погоду.

11 Жакет, скомбинированный из ткани в клетку, однотонной, кожи и меха обладает замечательной деталью — пристегивающейся нижней частью, благодаря чему он момен-

12 Платье-рубашка с застежкой на пуговицы и заниженной линией плеч декорировано узорами из половинок застежек-молний. Прекрасная идея для рукоделия!

13 Стильная белая блузка с восхитительными пышными рукавами, украшенными черными бантами, будет прекрасно сочетаться с узким низом — брюками или юбкой преимущественно черного цвета.

14 Прелестный наряд, выполненный из шерсти и кружева в контрастных тонах по принципу «два в одном», подойдет и старшекласснице, и ее учительнице.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Те женщины, которые считали себя правильными девочками — не перечили старшим, слушали мамины советы, учились не на своих, а на чужих ошибках и делали все так, чтобы никто на них не обижался, и во взрослой жизни стараются придерживаться тех же принципов: они «работают» и всегда приносят положительные результаты.

И даже те женщины, которые никогда не причисляли себя к правильным, в затруднительных, а порой и щекотливых ситуациях, с которыми в семейной жизни сталкиваются даже самые счастливые пары, не находя верного решения, тоже стараются поступать по-правильному.

Но оказывается, что поведение, за которое похвалила бы мама, «не работает» в отношениях с мужчинами. Они-то ждут от нас другой реакции на их поступки. Какой?

Это и выясняли психологи, когда решили опросить сотни мужчин. И в большинстве случаев получалось, что их оценка нашего «правильного» поведения оказывалась прямо противоположной ожидаемой.

Так в чем же заключаются ошибки правильных девочек? И как провести работу над этими ошибками, чтобы с честью выйти из наиболее затруднительных ситуаций?



ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ОШИБАЮТСЯ

ОТНОШЕНИЯ С ЕГО МАМОЙ

Вы уже поняли, что его дорогая мамочка не в восторге от вас. Внешне ваши отношения с ней нормальные, но в них сквозят холодок и недружелюбие. Вы и не пытаетесь стать самой лучшей в ее глазах, но немного тепла вам бы не помешало.

ДЕЙСТВИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕВОЧКИ. Вы изо всех сил стараетесь произвести на нее хорошее впечатление и просто обволакиваете ее своей добротой и хорошим воспитанием: делаете ей комплименты каждые 20 минут, приносите ей подарки, помогаете ей в ее делах и так далее, но... «Мама Артема невзлюбила меня с той минуты, когда увидела мои волосы цвета пожарной машины, — вспоминает Светлана, — и хотя я старалась изо всех сил завоевать ее расположение, все мои попытки оборачивались неудачей, а мой друг из-за этого злился на меня».

Выход. Постарайтесь сделать его счастливым и будьте самой собой: вежливой и милой по отношению к нему, и не пытайтесь во всем угодить его мамочке. Если вы встречаетесь уже давно, вам все равно когда-нибудь придется налаживать отношения с его мамой. Но если она решит бороться с вами, не вступайте в войну. Если у вас возникнут разногласия по какому-то вопросу, не спорьте с ней и не отстаивайте свою точку зрения во что бы то ни стало, скажите просто: «Я уважаю ваше мнение, но в данном случае думаю по-другому». Затем вежливо выскажите свое и больше к этой теме не возвращайтесь, как бы она вас ни провоцировала.

И не старайтесь ей во всем угодить. Мамочка вашего любимого будет ненавидеть вас еще больше, если додумается до того, что вы хотите завоевать ее расположение, чтобы таким образом подобраться к ее сыночку. Будьте с ней вежливы, но ведите себя при этом естественно. И попытайтесь заставить ее открыться вам. Это поможет вам

лучше узнать друг друга и сблизиться.

Расспросите ее о любимой коллекции старинных ваз, которую она собирала всю жизнь, и, показав ей, что вам это интересно, вы не сможете не вызвать ее симпатии. А лучше всего обратитесь к самому важному предмету ее сердца — дорогому сыночку.

«Моя мама и моя девушка не сразу смогли найти общий язык, — говорит Денис, — но когда мы были у моей мамы во второй раз, Анжела вдруг начала расспрашивать ее о моем детстве. Не прошло и нескольких минут, как они уже рассматривали мои детские фотографии и вместе охали и ахали над ними. Моя мама не была уверена, что мы с Анжелой подходим друг другу, но спустя несколько недель она призналась мне: «Ты знаешь, твоя Анжела — просто находка!»

ВСТРЕЧА С ПРОШЛЫМ

Вы знаете, что он с детства дружил с девочкой. Нет-нет, они просто дружили. И вот настал момент, когда вам придется с ней встретиться. Поскольку она является частью его (а теперь и вашей) жизни, вы, конечно, надеетесь, что все пройдет хорошо, правда, где-то в глубине души побаиваетесь. Ведь если вам не удастся завоевать ее расположение, она так и останется в его душе на более высокой ступеньке пьедестала.

ДЕЙСТВИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕВОЧКИ. Вы изо всех сил стараетесь сделать ее своей лучшей подругой. Но когда вы и его подруга слишком сближаетесь, мужчина не только чувствует себя лишним, но и боится, что вы постоянно будете говорить о нем, и она может рассказать вам о некоторых щекотливых моментах его жизни.

Именно это и произошло с Настей и ее другом Колей, когда он познакомил ее со своей подругой. Настя так старалась понравиться Лене, что они действительно стали лучшими подругами, а Коля начал обвинять Настю в том, что она совсем забросила его.

Выход. Конечно, он будет счастлив, если вы и его подруга поладите друг с другом, но постарайтесь относиться к ней

так же, как к его друзьям-мужчинам. Вы можете проводить вместе время, но не «прилипать» к ней буквально. Просто делайте то, что нужно, чтобы быть по-человечески приятной, не более того. Наверняка вам предстоит еще не раз встретиться с ней, а когда он спросит у нее совета (по поводу ваших отношений), вам было бы полезнее иметь в ее лице союзника. И если она примет вашу сторону, это будет лучше для всех.

Что для этого нужно? Говорите с ней о том, что волнует ее. Если она любит собак и у нее дома живет коккер-спаниель, расспросите ее о нем и с интересом выслушайте все, что она вам расскажет (даже если вы любите кошек).

Вам понравилась ее прическа? Скажите ей об этом. Подобные вещи позволят вам растопить лед отчуждения и продемонстрируют ваш к ней интерес.

«ЭТО МОЙ МУЖЧИНА!»

На вечеринке вы замечаете, что одна из красоток пытается флиртовать с вашим мужчиной. Вы не хотите запрещать ему общаться с другими женщинами, но как дать понять этой длинноногой красавице, что именно этот мужчина уже занят?

ДЕЙСТВИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕВОЧКИ.

Вы стараетесь не поддаваться первому импульсу подойти к ним обоим и положить свою руку ему на плечо, нежно шепнув ему что-то на ушко, чтобы не выглядеть ревнующей дамой. Поэтому вы начинаете общаться с другими участниками вечеринки.

«Когда мы с моим парнем пошли на вечер к нему в офис, я заметила, что одна из его сослуживиц явно была к нему неравнодушна, — вспоминает Римма, — но я не хотела вмешиваться в их разговор, потому что была абсолютно уверена в нем. Я подошла к бармену и стала болтать с ним. Позже мой парень с обидой спросил меня: «Почему ты оставила меня на съедение этой «пожирающей» женщины?»»

Выход. Всякий раз, когда вы показываетесь на людях вместе, мужчина хочет, чтобы все видели, что вы без ума от него, это повышает и его самооценку, и оценку в глазах других, поэтому, если вы заметите, что он болтает с другой девушкой, поймите его взгляд и улыбнитесь ему, показывая, что вы все видите, но, проходя мимо, сделайте вид, будто не заметили ничего особенного. Когда он будет представлять вас друзьям, положите руку ему на плечо, обнимите за талию, возьмите за руку или поцелуйте в щеку. Это даст понять остальным, что ваши отношения крепки, ему поможет почувствовать себя счастливым оттого, что он вам небезразличен, а вашей потенциальной «сопернице» покажет, что она напрасно теряет время. После этого он и думать не сможет о том, чтобы поразвлечься с кем-нибудь еще.

«Моя девушка великолепно овладела этим приемом, — рассказывает Володя. — Всякий раз, когда она замечает, что я болтаю с другой девушкой, она как бы случайно подходит, становится рядом со мной и кладет ру-

ку мне на спину. Это выглядит так, как будто она просто проходила мимо, но попутно решила дать понять моей собеседнице (а заодно и мне напомнить), что мы — пара. Мне нравится это еще и потому, что тем самым она снимает с меня необходимость объяснений с новой знакомой».

ОН ВСТРЕЧАЛСЯ СО СВОЕЙ БЫВШЕЙ!

Он признается вам, что позавчера обедал со своей бывшей девушкой, но не сказал вам об этом, потому что боялся, что вам это будет неприятно. И, если честно, он был недалеко от истины. Да, конечно, они «всего лишь друзья», но в такой ситуации всегда возможен вариант: «А что, если тлеющая искра угасшей любви вспыхнет с новой силой?»

ДЕЙСТВИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕВУШКИ.

Вы предпочитаете скрыть от него, что это вас тревожит, и не решаетесь поговорить с ним об этом прямо, а вместо этого начинаете задавать ему дурацкие вопросы типа: «Как тебе понравилась кухня этого ресторана?» К сожалению, ваша наигранная заинтересованность кулинарными способностями повара может заставить его подумать, что вы скрываете свой гнев, но можете выплеснуть его позже.

«Когда Андрей сказал мне, что он ходил на день рождения к своей бывшей подружке, я сделала вид, что пропустила эту информацию мимо ушей, — рассказывает Дина — но мне было совсем не все равно. И несколько недель спустя я не выдержала и, как говорится, спустила на него всех собак».

Выход. Скажите ему, что вас это не расстроило, но слышать об этом вам неприятно. И даже если вам придется немного притвориться, что вы воспринимаете ситуацию спокойно, стоит ему сказать, что вы предпочитаете знать правду, какой бы она ни была, вместо того, чтобы молча переживать по этому поводу.

Такая тактика однажды помогла Леониду. Когда его девушка спросила вечером, как прошел день и чем он занимался, он рассказал ей, что встречался со своей бывшей возлюбленной. Она прореагировала спокойно: «Хорошо, только в следующий раз сообщай мне о таких вещах сам, чтобы я не узнавала о них последней и не придумывала себе невесту что».

В другой раз, когда Леонид уже приготовился к неминуемой ссоре, Светлана вдруг сменила тему раз-

говора.

У него просто гора свалилась с плеч от того, что она поверила ему, и он понял, что просто обязан быть с ней откровенным, что-бы она не расстраивалась зря.

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ПРАЗДНИК

Собираясь на вечеринку и предвкушая приятный вечер, вы вдруг сталкиваетесь с обстоятельствами, которые приводят к ссоре между вами и вашей «половиной». Скажем, из-за того, что муж не понимает, почему к этому жакету подходит именно та юбка, которая кажется ему слишком короткой.

ДЕЙСТВИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕВОЧКИ.

Вы сжимаете весь свой гнев в кулак и вылетаете из дома, делая вид, что ничего не случилось. Именно так и поступила Алла, когда ее возлюбленный перед самой вечеринкой по случаю дня рождения ее подруги сказал ей, что не сможет пойти туда из-за того, что его неожиданно вызвали на работу.

«Я сказала ему, что это не расстроило меня, но мы обязательно должны там быть. Весь вечер я «шипела» на него, все остальные это заметили, и мы чувствовали себя несчастными».

Выход. Решите все на месте, не откладывая. Большинству мужчин хотелось бы, чтобы вместо того, чтобы сделать вид, что все в порядке, а позже вылить на них все свое негодование, вы разрешили ситуацию тут же, на месте, причем сами. Поэтому в подобной ситуации лучше всего скажите вашему парню, что хотите спокойно обговорить все на месте и прямо сейчас, до выхода из дома. Иначе проблемы вырастут, как снежный ком, и испортят вам весь вечер. Обсудите ситуацию вместе, примите решение, которое устроило бы вас обоих, остыньте, а затем наслаждайтесь приятно проведенным вместе вечером.



Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант Николай БУРЯ



ОВЕН. Во второй половине ноября дадут о себе знать прошлые проблемы и ошибки, что может отразиться и на финансовом положении. Первая половина декабря — удачный период как для работы, так и для жизни личной и романтической. Поездка, которая может состояться в первой половине месяца, принесет много интересного и полезного. Возможны начало нового романа, полезные деловые знакомства.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 22, 26, 30. В декабре: 4, 8, 13.

ТЕЛЕЦ. Во второй половине ноября не принимайте близко к сердцу возможные проблемы. В декабре все рассосется и войдет в колею. В первой половине декабря могут появиться неожиданные и перспективные предложения в деловой сфере. С 3 по 10 декабря можно ожидать хорошей финансовой прибыли, удачных покупок. У некоторых появятся планы, связанные с переездом.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 27. В декабре: 1, 5, 12, 15.

БЛИЗНЕЦЫ. Во второй половине ноября многие проблемы — и деловые, и личные, удастся урегулировать и продвинуться вперед. В конце месяца возможен возврат старых долгов, получение дополнительной прибыли. В первой половине декабря вас ждут маленькие домашние радости, хорошие результаты в обучении и работе, а также вполне возможна интересная и полезная поездка.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 26, 30. В декабре: 4, 9, 13.

РАК. Во второй половине ноября в делах возможен некий застой. Неожиданное романтическое приключение или восстановление давней связи может способствовать продвижению в карьере, повышению настроения и деловой активности. В первой половине декабря появится возможность урегулировать отношения как в деловой, так и в личной жизни. У некоторых романтические отношения перерастут в брак.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 24, 27. В декабре: 1, 5, 10.

ЛЕВ. Во второй половине ноября возможны финансовые проблемы. В конце ноября творческая активность может подтолкнуть к необдуманным решениям, а финансовые дела могут расстроиться из-за разногласий в семье или с партнерами. Но звезды предсказывают рост доходов после 23 числа. А в начале декабря может быть положено начало новым проектам. С 4 по 14 число вероятна удачная поездка.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 19, 23, 28. В декабре: 2, 7, 12.

ДЕВА. Вторая половина ноября будет насыщена разнообразными событиями. С 17-го по 21-е опасайтесь конфликтов с руководством и в кругу семьи, это может помешать вашим планам. Декабрь принесет много домашних забот. Первая половина месяца благоприятна для крупных покупок, для изменения обстановки в доме, наведения порядка. После 13 числа больше думайте не о делах, а о здоровье.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 25, 30. В декабре: 3, 8, 13.

ВЕСЫ. С 16 по 22 ноября вас ждет успех в профессиональных делах. С 24 по 28 ноября будьте осторожны со случайными знакомыми. В начале декабря обратите внимание на поступающую информацию, чтобы не упустить важную новость. В первой декаде месяца высока вероятность поломки бытовой техники. С 7 по 15 декабря уделите внимание здоровью, а в поездках соблюдайте осторожность.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 28. В декабре: 2, 7, 12.

СКОРПИОН. Вторая половина ноября благоприятна для осуществления многих ваших планов. Контакты с начальством в период 19–23 ноября имеют шансы на успех. С 21 по 25 ноября сдерживайте свой эгоизм и держите язык за зубами. В первой декаде декабря вы можете оказаться в сфере чужих секретов, будьте осторожны, это грозит вам неприятностями. С 10 по 15 декабря — период, неблагоприятный для вашего здоровья.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 25, 30. В декабре: 4, 9, 14.

СТРЕЛЕЦ. Во второй половине ноября высока вероятность заболевания. Предполагаемые поездки вряд ли состоятся. В начале декабря вы сможете сделать удачные капиталовложения, позаботиться о будущих источниках дохода. Наиболее продуктивна первая декада месяца. Деловые знакомства перерастут в крепкие связи с большой перспективой. В романтических отношениях и финансовых делах звезды сулят блестящие перспективы.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 27. В декабре: 1, 7, 12, 16.

КОЗЕРОГ. Во второй половине ноября поездки, встречи и контакты принесут положительные результаты. Финансовая ситуация значительно улучшится. Отношения с родственниками станут более ровными. В конце ноября и в первой декаде декабря возможно ухудшение здоровья, снижение иммунитета. После 9 декабря будьте внимательны при финансовых расчетах, вас могут обмануть. 11–14 декабря возможна прибыль за посреднические услуги или появится некий неофициальный источник доходов.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 25, 29. В декабре: 5, 10, 15.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине ноября возможны неприятные известия от друзей или дальних родственников, проблемы со здоровьем. После 21-го будут беспокоить финансовые затруднения. В первой половине декабря не спешите отправляться в дальнюю дорогу, соблюдайте осторожность за рулем. Возможны проблемы с транспортом, ДТП. Некоторых ожидают хлопоты с получением наследства или переездом на другое место жительства.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 19, 23, 28. В декабре: 2, 7, 11.

РЫБЫ. В период с 15 по 29 ноября работы прибавится. Некоторые могут получить предложение работать за границей. После 20-го вероятны финансовые неприятности, значительные расходы. После 25 числа есть шанс поправить материальное положение. Возможна удачная поездка, урегулирование деловых и личных проблем. В первых числах декабря маленький флирт может привести к большому семейному конфликту. А у Рыб, не нашедших свою половину, появится возможность наверстать упущенное.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 25, 29. В декабре: 5, 10, 15.

Оказывается, чужую душу, которая, как известно — потемки, все-таки можно разглядеть. Уточним: конечно же, не саму душу, а переживаемые ею эмоции, которые отражаются на лице. Причем, смотреть мы должны обязательно на левую половину лица человека — во всяком случае, ученые утверждают, что именно она скажет нам правду!

Если хорошо присмотреться, то легко убедиться, что правая и левая половины лица не являются точной копией друг друга, или симметричными половинками. Но и это еще не всё — у них даже разнятся функции! По мнению ученых, левая сторона лица неподвластна нашему контролю: она отражает внутренний мир, бессознательные реакции и потому не может лгать.

А вот правая половинка — совсем другое дело: это отражение воли, разума, мимика ее вполне управляема, а значит, эти пол-лица запросто могут соврать и даже не покраснеют!

Вывод: общаясь с политиками, депутатами и мужчинами, надо всегда видеть левую сторону их лица!

**«ДАДА — БЯКА!
А ТЕТЯ —
КРАСИ-И-ВАЯ!!!»**

Судя по всему, чувство красоты, соразмерности, гармоничности присуще человеку изначально, от рождения — и, скорее всего, передается по наследству. Это лишний раз подтвердили исследования американских ученых-психологов. Они провели очень простой эксперимент: детишкам в возрасте нескольких дней от роду показывали фотографии красивых, обычных и некрасивых людей. То, что новорожденные дольше задерживали взгляд на снимках мужчин и женщин с правильными чертами лица, психологи сочли достаточным доказательством своей теории. У сомневающихся (или несогласных с этим) хотелось бы спросить: а какую реакцию со стороны пятидневного малыша вы признали бы четкой и недвусмысленной?!

«В ТРАВЕ СИДЕЛ КУЗНЕЧИК...»

Всем малышам — и большинству взрослых! — искренне жаль симпатичного безвременно погибшего героя грустной детской песенки. А вот великий испанский художник Сальвадор Дали всегда был на стороне лягушки с прожорливым брюшком — потому что он всю жизнь панически боялся... именно кузнечиков! По его словам, тяжелый неуклюжий скок зеленой кобылки повергал его в оцепенение. Сам создавший немало монстров на своих картинах, Дали считал маленького прыгунчика «мерзкой тварью», сетуя, что всю жизнь она преследует его, как наваждение: «Если б я был на краю пропасти и кузнечик прыгнул мне в лицо, я предпочел бы броситься в бездну, чем вынести эти прикосновения!...»

Невероятно эпатажный и страшный до безумства в остальном, Дали всегда пил кофе на веранде дома и ни в коем случае не на лужайке. Потому что «в траве сидят кузнечики»...



Один из жителей бразильского города Болен появился в кинотеатр с весьма экзотичным спутником: вокруг талии любителя парных просмотров фильмов обвился «любимый и совсем ручной» удав. Поскольку в Бразилии нет закона, запрещающего входить в кинотеатр с удавом, служителям десятой музы — то бишь, контролерам и кассирам этого учреждения культуры — пришлось проявить немалую изобретательность, чтобы не допустить нежелательную парочку в зрительный зал.

Поинтересовавшись «породой» удава и его пищевыми пристрастиями, они ненавязчиво выяснили и возраст «любимого и совсем ручного» пресмыкающегося. Удаву, к радости служителей, не исполнилось еще 16, и... юного зрителя на взрослый фильм не пустили. К фильмам для детей бразилец интереса не проявил. Удав тоже...

**ШЕСТЬ АВТОМОБИЛЕЙ
ЗА «БЕСПИННЫЙ
ЛИФЧИК»**

Как-то погожим летним днем Мэри Фелпс Джейкоб, жительница Бриджпорта (штат Коннектикут), собираясь с мужем в ресторан, решила надеть свое новое вечернее платье с ну очень большим декольте. Оказалось, что оно настолько открытое, что — досадная мелочь! — из-под него выглядывает корсет. Однако, будучи женщиной предприимчивой, Мэри с помощью горничной быстро соорудила оригинальную конструкцию из двух шелковых платков и резинки, и проблема была решена. Но она не была бы американкой, если бы не задумалась (после возвращения из ресторана), нельзя ли извлечь из этого пользу. И 3 сентября 1914 года получила патент № 1115674 на свое изобретение — эластичный «беспинный лифчик» (backless brassiere).

Поначалу ноу-хау Мэри успеха не имело: корсет пока не собирался сдавать своих позиций. Но не менее предприимчивый муж изобретательницы, очень удачно оказавшийся служащим небольшой корсетной фирмы, предложил новинку своим хозяевам. Семейство Джейкоб было довольно: за проданный патент они получили 1500 долларов, а на эти деньги в то время можно было купить примерно 6 автомобилей! Хозяева небольшой фирмы, теперь уже бывшей корсетной, тоже были довольны: за следующие 30 лет они заработали на продаже бюстгалтеров 15 миллионов долларов — в среднем по 500 тысяч в год...



КРАСИВЫМ УЛЫБАЕТСЯ УДАЧА?

Уже во времена античности заботиться о своей внешности было свойственно и мужчинам. А вот фраза «Красота — страшная сила» еще не была такой избитой, как сейчас.

Возможно, поэтому древние римляне во главе с победителем Спартак Марком Крассом к тому, что военачальник древней Парфии Сурена Михран не начал сражения с ними до тех пор, пока ему не сделали искусную прическу, отнеслись без должного внимания. А зря!

Вообще, Михран был богат, знатен и очень красив, в поход выступал не иначе, как везя за собой 200 повозок с наложницами и припасы на 1000 верблюдов, и

перед каждым сражением «наводил глянец» на собственный облик.

Сражения он почему-то обычно выигрывал. Так было и на этот раз. Битва закончилась полным разгромом римлян, Красс был убит, а популярность и авторитет Сурены Михрана после победы над легионами могущественного Рима значительно возросли.

Правда, парфянский царь, считая это опасным для себя, на всякий случай приказал казнить полководца! Действительно — страшная сила...



В жизни каждого человека встречался хоть один недоброжелатель. А у многих таких несколько: у кого-то это — родственники, у кого-то — коллеги, соседи или подруги. Главное счастье для таких людей — доставить хоть несколько неприятных минут вам. Неважно, каким образом. Принижая достоинства вашего проекта перед шефом, отнимая у вас драгоценное время бесконечной и пустой болтовней, засыпая вас сомнительными комплиментами — все они «пьют» вашу энергию, «сбрасывают» на вас свой негатив и надолго могут испортить настроение. Если бы можно было никогда не встречаться с ними! Но чаще всего самыми неприятными людьми оказываются те, с которыми нам приходится общаться чуть ли не каждый день.

Как же научиться отражать их нападки, чтобы сохранить настроение, побереечь нервы и не омрачать свою жизнь?

Вот что по этому поводу думают американские психологи: «Вы не можете изменить их, однако в состоянии изменить свою реакцию на их ядовитые высказывания, что поможет вам лучше себя чувствовать». Воспользуйтесь этими советами, чтобы проникнуть в сознание «доброжелателей» и, вооружившись противоядием, не позволять им отравлять вам жизнь.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ОТРАВИТЕЛЕЙ»



Тип:

трагик

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ. Их с полным правом можно назвать «люди в черном», так как они постоянно озабочены собственным несчастным существованием, даже если их переживания не вызваны никакими серьезными событиями. Рядом с ними вы оказываетесь в ситуации, когда приходится намеренно скрывать свое хорошее настроение или переполняющую вас радость. «Жалящий сарказм» — их родной язык, и они постоянно говорят на нем в перерывах между переживаниями, нытьем и поддержанием кислого выражения лица.

СОВЕТ. Не позволяйте таким людям заражать вас своей депрессией или упадническим настроением. Люди, которые выбирают имидж несчастных страдальцев, вполне очевидно извлекают из этого какую-то выгоду: привлекая внимание к своей персоне и вызывая у окружающих сочувствие и ободрение. Поэтому, прежде чем обидеться на них, подумайте о том, что несчастные люди в действительности хотели бы найти счастье — у них просто нет сил, чтобы бороться за него. У них есть странное предубеждение против счастья: они всегда боятся его сплзнуть. Они думают примерно так: «Когда я обрету его, то тут же потеряю и опять стану несчастным». Поэтому они пытаются испортить радость тем, кто это счастье ощущает — не могут смириться с тем, что кто-то другой имеет то, что хочет. Если такому человеку удастся сделать и вас несчастной, он на какое-то время перестает ощущать себя единственным неудачником на свете.

Жизнь для таких людей — скучная обязанность. Но означает ли это, что вы должны разделять их точку зрения? Пессимизм крайне заразен. Если вы не можете избегать таких людей, попытайтесь нейтрализовать их безрадостное отношение к жизни своим оп-

тимизмом. Для этого совсем не обязательно излучать искусственно выработанную энергию радости. Просто не пытайтесь скрывать свой естественный энтузиазм в их присутствии и не обращайте внимание на их саркастические комментарии — этим они всего лишь выражают свою зависть.

Тип:

уничижитель

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ. Никто не может чувствовать себя защищенным от их грубых, бесчувственных, а иногда и шокирующих комментариев. Они из кожи вон лезут, чтобы превратить вас в существо микроскопического размера и таким образом возвысить собственную значительность. Подобные люди в совершенстве овладели искусством критиковать, что с успехом позволяет им нелестно отзываться по поводу вашей фигуры, внешности, привычек. Они не упустят случая лишний раз напомнить вам о ваших слабых местах и язвительно прокомментировать то, что вы, например, забыли (в который раз!) взять именно то полотенце на пляж, потому что, как всегда, не были достаточно внимательны, да и, вообще, что с вас взять... Им не нравится ваша одежда, то, как вы разговариваете, приятели, с которыми вы общаетесь — то есть все, что не отвечает их стандартам — стандартам «людей с огромным жизненным опытом». Рядом с ними вы чувствуете себя провинившейся школьницей, отчаянно пытающейся быть принятой в «крутую» компанию, но вам никак это не удастся, как бы вы ни старались.

СОВЕТ. Общаясь с подобными людьми, вы меньше всего желаете, чтобы они пустили в ход все запасы своего яда. Поэтому в следующий раз, когда вы услышите очередное пренебрежительное высказывание в свой адрес, поблагодарите его или ее за их мнение и продолжайте свое дело. Делайте это всегда, когда вас пытаются унижить. В конце концов у вас появится репутация непробиваемого в этом отношении человека, и они прекратят свои нападки. Если они не будут видеть вашей реакции, им это просто будет неинтересно.

Тип:

нытик

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ. В отличие от трагедийного типа, они не получают удовольствия от собственной боли. Эти люди просто нуждаются в ком-то, кто выслушивал

бы нескончаемые истории об их проблемах и разрешал бы их, а они, в свою очередь, даже не спросят, как прошел ваш день.

Они убеждают вас в том, что вы — их единственная отдушина, и что без вашей помощи их жизнь потерпела бы полное фиаско. Но вы не хотите нести ответственность за их саморазрушение, поэтому терпите их появление в самое неподходящее время, позволяете висеть на вашем телефоне, а потом винить себя в том, что опять не смогли вовремя остановить их и терпеливо выслушивали давно знакомые бесконечные жалобы на жизнь. В то время, как вы считаете нытика своим другом, он вряд ли знает, что такое истинная дружба, поскольку так занят самим собой, что не в состоянии обратить внимание на проблемы других. Он просто использует вас.

СОВЕТ. Наверняка вам приходилось думать о таких людях, как об очень неуверенных в себе, обладающих низкой самооценкой. Но если бы вы попристальнее пригляделись к ним, вы бы обнаружили, что все как раз наоборот. Нытики полностью направлены сами на себя и не понимают, насколько они злоупотребляют вами. Поэтому в следующий раз, когда ваша подруга-нытик начнет свой печальный монолог, не превращайте его в диалог. Сохраняйте молчание и подождите, сколько он продлится, как долго она сможет говорить сама с собой. Если она спросит вас, почему вы ничего не говорите, глубоко вздохните и скажите: «Ну, я ждала, что ты спросишь о том, как я себя чувствую, для разнообразия». Если такая мягкая мера не поможет, попробуйте что-нибудь похотечее и как бы в шутку скажите, что если она будет продолжать в том же духе, вы потребуете от нее почасовую оплату за выслушивание ее рассказов. Возможно, она сможет понять, насколько эгоистично ведет себя, и изменит свое поведение. Или перестанет вообще разговаривать с вами, а это именно то, что вам нужно.

Тип:

обвинитель

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ. Человек такого типа выбивает у вас почву из-под ног прямыми или запугивающими комментариями и вопросами, особенно в присутствии людей, обладающих властью. В отличие от уничижительного типа, он не оскорбляет вас явно. Его заявления направлены на то, чтобы сбить вас с толку и выставить в невыгодном свете. Неудивительно, что с таким человеком

часто можно столкнуться на рабочем месте.

СОВЕТ. Это вопрос о контроле — о том, кто его осуществляет и кто хочет осуществлять. Эти борцы-тяжеловесы чувствуют какую-то угрозу, исходящую от вас. И вполне очевидно, что они стараются подчинить вас себе.

Если на вас обрушиваются с неожиданным вопросом, не пытайтесь ответить на него сразу же. Вам не нужно принимать их условия игры. Не уходите от ответа, поскольку это может послужить поводом для еще большего преследования. Просто скажите, что вам требуется время на обдумывание и вы будете рады ответить на него позже.

Специалисты едины во мнении: когда дело касается выпадов такого рода, чувство юмора — лучшая защита, поэтому старайтесь прибегать к его помощи как можно чаще.

Тип:

кредитор

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ. Вы даже можете остаться дома, отказавшись от путешествия, в которое собирались вдвоем с любимым, ради подруги, у которой случилась несчастная любовь, и все равно она будет считать, что вы сделали для нее недостаточно. Количество затраченного времени, денег, энергии или любви не будет для «кредитора» доказательством вашей заботы. И чем больше себя вы отдаете этому энергетическому вампиру, тем меньше остается людям, которые действительно в вас нуждаются и о которых вы хотите заботиться. Поэтому вы ощущаете себя попавшей в замкнутый круг: страдаете от испытываемой вины и постоянно пытаетесь найти за нее компенсацию.

СОВЕТ. Все дело в том, что такие люди ненасытны. Они не будут ощущать себя счастливыми, какие бы усилия вы к этому ни прилагали. Это — категория людей, которые никогда не чувствуют себя удовлетворенными и постоянно обращаются к вам, чтобы с вашей помощью обрести удовлетворенность жизнью, но это невозможно.

Для начала спросите объективных друзей, действительно ли, на их взгляд, вы — плохая подруга (дочь, работник), как считает «кредитор». Если они так не считают, согласитесь с фактом, что вы попали в сети человека, принадлежащего к данному типу «отравителей жизни». Выберите соответствующий стиль поведения и не отступайте от него.

А затем поговорите с «кредитором» прямо. Скажите, что вы заботитесь о нем, рады ему помочь и делаете все, что в ваших силах, и он не может требовать от вас большего. Фактически, этим вы просто дадите ему понять, что выполняете все, чего от вас ожидают, и не позволите ему заставлять вас чувствовать себя виноватой в чем бы то ни было.

Конечно, легче простить «кредитора», который обычно старше или слабее вас. Ведь все, что ему нужно — любовь и забота. И если вы будете благородны и проявите к нему столько любви, сколько сможете, это действительно ему поможет.

5 признаков того, что вы — «отравительница»

1 НИКОГДА ВАМ НЕ ЗВОНИТ. Вы постоянно набираете номера всех своих знакомых, но никогда не слышите звонков от них. Значит, есть причина, из-за которой вас не принимают в жизнь других: разговаривать с вами не так уж весело.

2 В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ СТИХАЮТ РАЗГОВОРЫ. Беседа протекает очень оживленно до тех пор, пока в дверях не появляется вы. Если вы превращаете разговорчивых людей в молчунов, очевидно, они не хотят вас видеть.

3 ВАШИМИ СОВЕТАМИ ПРЕНЕБРЕГАЮТ. Вы предлагаете свою бесконечную мудрость, а ваш собеседник поступает как раз наоборот. Действительно ли ему был нужен ваш совет или вам казалось, что ему необходимо воспользоваться вашим всезнанием?

4 ВЫ ОКАЗЫВАЕТЕСЬ ВНЕ СОБЫТИЙ. Подумайте о самых близких. Знаете ли вы об их важнейших проблемах? Если нет, это говорит не в пользу ваших взаимоотношений. Или вы никогда не интересовались ими, или ваши близкие никогда не хотели вам о них рассказывать. Может быть, они вам просто не доверяют?

5 ОНИ ВСТАЮТ И УХОДЯТ. Когда вы пытаетесь поговорить с людьми, они быстро заканчивают разговор и оказываются по горло заняты работой. Измените себя, если вы заставляете всех бежать к своим компьютерам.





ЗЕРКАЛА В ИНТЕРЬЕРЕ

Зеркало в доме нужно не только для того, чтобы посмотреть, не набекрень ли надета шапка, но и для того, чтобы придать интерьеру неповторимое очарование или визуально расширить пространство.

Займите стену комнаты полностью или большую ее часть зеркалами прямоугольной формы и будет казаться, что комната увеличилась на пару квадратных метров. Цвет и толщину рамок подбирайте исходя из интерьера комнаты.

Если шкаф для прихожей заказать с зеркальными стенками, даже самый узкий коридор визуально станет шире.

Кроме зрительного увеличения жилплощади, зеркала могут стать той изюминкой, которая сделает интерьер вашего дома запоминающимся.

Ваше привычное зеркало будет выглядеть иначе, если вы наклеите на раму ракушки и мелкие морские камешки.

От стены, выкрашенной в невыразительный цвет, невозможно отвести взгляд, потому что на зеркальные веера хочется смотреть снова и снова.

Современные технологии позволяют превращать обычные зеркала в произведения искусства. Зеркальная аппликация создаст на зеркале рисунок, совпадающий с рисунком не только на обоях, но даже на диванных подушках. А лазерная резка творит чудеса, превращая зеркало в резное кружево.

Необычно выглядят небольшие зеркала, вырезанные по форме старинных ручных зеркалец, в которые пару-тройку веков назад смотрелись русские боярышни и европейские аристократки.

Несколько или много зеркал разной формы и размера, обрамленных и собранных в панно, никогда не останутся незамеченными. Ведь зеркала придают интерьеру неповторимость, очарование и... роскошь.

Панно из закрепленных под разными





углами зеркал придаст комнате необычный вид, отражая свет и детали интерьера в разных направлениях.

Вставьте зеркало в металлическую раму, украшенную множеством маленьких круглых зеркалец, и получите зеркало-экслюзив.

Подготовила
Галина УШАКОВА



«Вы можете стать архангелом, дураком или преступником, и никто не заметит этого. Но если у вас отсутствует пуговица — каждый обратит на это внимание». Э. М. Ремарк.

Изобретение застежек-молний и липучек отодвинуло на второй план привычные всем пуговицы. Их стало гораздо меньше на нашей одежде, а ведь пуговицы — это не только застежка, но и украшение, и даже... талисман. Да и сама история изобретения и применения пуговиц уж если не детектив, то, во всяком случае, остросюжетное приключение.

Всего лишь ПУГОВИЦА



УКРАШЕНИЕ, НАГРАДА, ЗАСТЕЖКА

Именно такой путь прошли пуговицы в своей истории. Самые древние пуговицы — из ракушек. Археологи нашли их на раскопках древних индийских городов и определили возраст: около 5 тысяч лет. Но в древних цивилизациях Индии, Китая, Египта, Малой Азии, Греции, Рима пуговицы служили украшением одежды, а пуговицы из золота или серебра давали как награду за заслуги перед отечеством.

Только в XIII веке практичные немцы придумали петли и превратили пуговицы в застежку. Но поскольку женские платья для лучшего облегания фигуры было проще шнуровать, пуговицы, вплоть до XVIII века, были атрибутом мужской одежды. А уж представители сильного пола не скупились, нашивая пуговицы не только для застежки, но и для украшения. На один мужской костюм уходило от 40 до 100 пуговиц. Вся грудь в... пуговицах, да еще рукава от локтя до манжета.



ДЕЛО ГОСУДАРСТВЕННОЕ

Начиная с XVII века, пуговичное производство приобрело такой размах, что европейские государства даже имели от него свою выгоду. Как только изобрели способ обтягивать пуговицы тканью, во Франции появился закон, по которому обтягивать пуговицы можно было исключительно шелком, — чтобы поддержать шелковое производство в Париже и Лионе. А англичанам нужно было развивать металлургию, поэтому модные обтянутые пуговицы в Англии были запрещены, в ходу были исключительно металлические. Чтобы секрет их производства не «ушел» конкурентам за границу, мастерам-пуговичникам было запрещено эмигрировать.

ПУГОВИЧНАЯ МИНИАТЮРА

В конце XVIII века пуговицы превратились в произведения искусства. На них изображали пейзажи, шедевры архитектуры, мифологические сюжеты, купидонов и пастушков. На заказ даже расписывали вручную наборы пуговиц от пяти до тридцати штук на заданную тему, например, рисовали достопримечательности какой-то страны, сценки путешествий или колониальной жизни.

Роскошнее всех, конечно, были пуговицы монарших особ. Людовику XIV пуговицы расписывал лично известный французский живописец Антуан Ватто.

СОСТОЯНИЕ В ПУГОВИЦАХ

Народ попроще и победнее носил деревянные, костяные или оловянные пуговицы, знатную же особу можно было распознать по дорогим пуговицам. На них тратили целые состояния, ведь делали их из золота, серебра и драгоценных камней. Зато такие пуговицы, будучи ювелирным украшением, считались прекрасным приданым и наследством.

ПУГОВИЦА — ЭТО ПУТАЛО?

В какой-то степени, да. Во всяком случае, в русском языке корень у этих слов одинаков.

Издrevле на Руси пуговицы скрепляли одежду только у воротника. И это были не те пуговицы, что привычны нам. Они больше напоминали небольшие бубенцы и крепились за петельку.

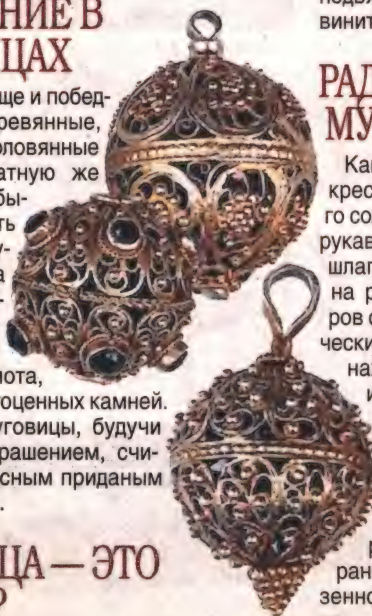
Внутри «пугалки», как тогда называли пуговицу, вкладывали камешки или кусочки металла, чтобы при ходьбе они позвякивали и отгоняли нечистую силу и злых духов.

КАК ФРАНЦУЗСКИЕ ПУГОВИЦЫ НЕ ВЫДЕРЖАЛИ РУССКИХ МОРОЗОВ

Все помнят по картинкам в учебнике и фильмам несчастных наполеоновских солдат, замотанных в женские шали и платки. А ведь бедным французам было вдвойне холодно. Мало того, что их мундиры и шинели не были предназначены для сильных холодов, так еще и пуговицы на них были оловянные, а олово на морозе ниже 15° рассыпается в пыль. Вот и оказались мундиры покорителей Европы нараспашку, пришлось подвязывать шинели платками, а штаны, извините, веревочками.

РАДИ СОХРАННОСТИ МУНДИРА

Как отучить бывшего крестьянина, ставшего солдатом, утираться рукавом? Нашить на обшлага пуговицы. Так на рукавах мундиров солдат практически во всех странах Европы и появились пуговицы. Исключительно ради сохранности казенного сукна, а не красоты для.



ВМЕСТО АМУЛЕТА-ОБЕРЕГА

Многие столетия пуговицы использовали не только для застегивания одежды, но и как оберег, защищающий от дурного глаза и людской злобы.

Пуговицу с четырьмя дырочками как амулет-оберег пришивали на убывающей Луне в области сердца с изнаночной стороны той одежды, которую чаще всего носили. Желательно, чтобы на ней были изображены или выдавлены звезды в пять или шесть лучей, круг, квадрат, треугольник или трилистник. Эти древние магические символы усиливали оберегающую функцию пуговицы.

ПУГОВИЧНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Если ваш собеседник непрерывно тербит пуговицу, значит, он либо не уверен в том, что говорит, либо откровенно лжет. Бессознательно расстегивает и застегивает пуговицу? Значит, пытается принять решение, но сомневается в том, что оно будет правильным. Он крепко вцепился в вашу пуговицу? Ждите неллицеприятного разговора и нападок.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Пуговицы так давно и прочно вошли в обиход, что с ними связаны многие приметы.

● Если вы застегнулись не на ту пуговицу, не перестегивайте их по порядку, а полностью расстегните и застегните все пуговицы заново, как положено. Этим вы как бы разрушите уже наметившиеся неприятности, усилите внимательность и собранность.

● Будьте начеку, если потеряли пуговицу: у кого-то зреют недобрые намерения по отношению к вам.

● Оторвалась или сломалась пуговица? Постарайтесь в этот день быть внимательными и не начинать важных дел.

ПРИШЕЙТЕ ЖЕЛАНИЕ

На Руси издавна существовало поверье, что пуговица помогает воплотить в жизнь заветное желание. Вы думаете — глупость? А вот психологи считают, что в этом есть рациональное зерно.

Итак, определите свое самое заветное желание, оно может быть только одно, и четко его сформулируйте. Выберите пуговицу с четырьмя дырочками: красную, если нужен успех в любви и личной жизни, зеленую или желтую, если желание связано с финансами, голубую или синюю — для усиления интуиции, фиолетовую — для успеха в творчестве. Пока будете пришивать пуговицу с изнаночной стороны одежды (выбирайте часто

надеваемую), думайте о воплощении своего желания. Психологи считают, что надевая одежду и каждый раз нащупывая пуговицу, вы будете вспоминать о своем желании и думать о том, что бы еще сделать для его воплощения, приближая его осуществление.

СТЕЖКИ КАК РУНЫ

Для усиления оберегающей или воплощающей желание функции пуговицы ее желательно не просто пришить, а пришить особым способом. Стежки ниток будут напоминать руны, а исходя из их значения, пришив пуговицу особым способом, можно добиться дополнительных бонусов:

- добиться большой и светлой любви
- развить заложенные природой таланты и творческие способности
- добавить жизни радости, счастья и завести много друзей
- поверить в свои силы
- привлечь поклонников
- сохранить красоту и здоровье, стать для окружающих обворожительной
- избавиться от материальных трудностей
- обеспечить карьерный рост или успех своим начинаниям
- развить интуицию
- завести новые знакомства и восстановить утраченные дружеские связи.

КСТАТИ

САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ ПУГОВИЦЫ

Появились в тяжелые годы после Второй мировой войны. В Германии их делали из лобовых стекол списанных истребителей, а в СССР штамповали из размягченных на огне патефонных пластинок.

ШИВОРОТ-НАВЫВОРОТ

Поскольку подавляющее большинство людей правши, застежка на пуговицы должна располагаться для большего удобства слева направо. Тогда почему на женской одежде они располагаются наоборот? Оказывается, изначально на женской одежде они тоже располагались слева направо, но только с точки зрения служанок, которые должны были эти пуговицы застегивать. Теперь женщины одеваются сами, но традиция сохранилась. И это хорошо, ведь индивидов с внешностью унисекс только по пуговицам и можно разделить на мальчиков и девочек.

ПУГОВИЦЫ ИЗ МОЛОКА?

Еще до изобретения пластмассы революцию в производстве пуговиц произвели... аргентинские коровы. Галлиновые пуговицы делали из уплотненного казеина — молочного коагулянта, который производили на молочных комбинатах в Аргентине, высушивали и отправляли на пуговичные фабрики Франции. Самое интересное, что после специальной обработки галлинит становился похожим на агат. Поэтому стоили такие пуговицы недорого.

ОТ СТЕКЛА К ПЛАСТМАССЕ

Несмотря на изобретение пластмассы, в моде еще долго были стеклянные пуговицы в металлическом ободке. Они ушли в прошлое с появлением на Западе стиральных машин. Пуговицы в них разбивались. Видимо, западные хозяйки не знают известного всем нам приема: одежду перед стиркой застегнуть на все пуговицы и вывернуть наизнанку!..

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ТИХИЕ МУЗЫ «РУЧЬЯ», СТАВШЕГО «МОРЕМ»



Иоганн Себастьян Бах... Как звучит и как много значит это имя для человечества вот уже почти три столетия. Без его произведений, его творческой созидательной мысли мировая музыкальная культура была бы намного беднее.

Но великий композитор и музыкант смог беззаветно служить Ее Величеству Музыке и жизнь положить на ее алтарь благодаря тому, что судьба подарила ему любовь двух женщин. Они стали для него всем: верными спутницами, добрыми советчицами, матерями его детей, а главное — путеводными звездочками его музыкального гения.

Время не сохранило для потомков изображений возлюбленных Иоганна Баха, но, перелистав пыльные страницы истории трехвековой давности, мы все-таки попытаемся представить их себе...

БАХ — ЗНАЧИТ МУЗЫКАНТ!

Если не считать божественного дара творить гениальную музыку, в остальном Иоганн Себастьян Бах был самым обычным человеком. Родился он 31 марта 1685 года и был восьмым ребенком в семье городского музыканта Амвросия Баха и его жены Элизабет.

Род Бахов едва ли не единственный «особо музыкантский» в истории германской музыки: целые поколения Бахов были музыкантами! В городах Тюрингии долгое время имя это служило нарицательным: если Бах, значит — музыкант!

...Обучение сыновей музыке с малолетства было в обычаях семей музыкантов. Отец рано подметил большое дарование своего отпрыска и «принял зависевшие от него меры к развитию их». После смерти отца воспитанием и музыкальным образованием Иоганна Себастьяна занялся старший брат Иоганн Кристоф. Именно он привил Себастьяну настоящую, искреннюю и на всю жизнь любовь к этому невероятному инструменту — органу. Надо сказать, что будучи еще не вполне «зрелым мужем», Иоганн Себастьян Бах уже считался, говоря современным языком, серьезным экспертом по органам, и создатели их были чрезвычайно горды, если получали с его стороны лестную оценку...

Можно смело утверждать, что главным в жизни Баха была музыка. Он был не просто ее поклонником или страстным почитателем, он был ее рабом, беспрекословно идущим вослед могучему зову, и одновременно — ее повелителем, сумевшим понять законы ее гармонии и подчинить их себе. Невероятно трудно описать словами воздействие музыки Баха. Да, может, и не надо слов — надо просто ее слушать и слушать...

Однако ирония судьбы Баха заключалась в том, что как гениальный композитор, великолепный полифонист он будет оценен лишь столетие спустя после смерти, когда Мендельсон вновь явит миру его произве-

дения. А при жизни он был славен по всей Германии и даже за ее пределами лишь как непревзойденный виртуоз игры на органе и клавесине и мастер импровизаций. Остается только сожалеть, что век XVIII не ознаменовался изобретением звукозаписывающей аппаратуры, и нам никогда не услышать «собственнооручного» баховского исполнения...

ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА-ГАРМОНИИ

Практически все исследователи жизни и творчества великого композитора сталкиваются с так называемым «феноменом Баха»: он создает великую музыку независимо от проблем и печалей своего жизненного пути. Музыке его нет дела до раздоров, конфликтов, тяжб с начальством — церковным или светским. Как могла сочетаться тернистая, полная мелких конфликтов будничная жизнь провинциального органиста и кантора с величием глубоко философской и обращенной в будущее музыки гениального композитора, поражающей своей необычайной гармоничностью?

Подобное сочетание — едва ли не единственный феномен в истории музыки.

Возможно, секрет этого баховского феномена кроется в том, что в жизни его практически всегда были равновесие и определенность, гармония чувств и отношений, которые ему давала семья.

ДЕВУШКА ПЕЛА В ЦЕРКВИ...

В январе 1703 года, после окончания гимназии, восемнадцатилетний Бах получил должность придворного музыканта у веймарского герцога. За полгода службы в Веймаре он сумел заработать славу прекрасного исполнителя и был приглашен на должность смотрителя органа и руководителя хора в церковь святого Бонифация в небольшом городке Арнштадте.

С первых дней на новом месте службы Бах проявил себя как прекрасный исполнитель, оригинальный сочинитель и импровизатор. А через пару лет Бах, стремясь поднять исполнительский уровень хора, рискнул его слегка «реформировать». Попытка привела к большому неудовольствию начальства, зато подарила ему... любовь и семейное счастье!

До Баха церковная традиция не допускала в хоры женских голосов. У Баха возникла дерзкая мысль: заменить в церковном хоре один мальчишеский голос женским, и первой женщиной-хористкой стала его возлюбленная Мария Барбара, приходившаяся ему, кстати, кузиной.

...Она взбиралась на хоры и там вместе с мальчишками выводила свою партию, а то и солировала. Чистое сопрано Барбары украсило звучание хора, но... привело, мягко говоря, к разногласиям с начальством.

И после того, как ему были предъявлены обвинения в «странном хоральном сопровождении», смущавшем общину, Бах решил сменить место работы. Тем более, что ему как раз предложили более высокую должность: органиста в церкви святого Власия в Мюльхаузене, крупном городе на севере страны. Должность была и более высокооплачиваемой, что позволило Баху вскоре смело сделать предложение Марии Барбаре о супружеском союзе...

ТЫ — МОЯ МЕЛОДИЯ!..

Они обвенчались в маленькой деревенской церкви 17 сентября 1707 года — «достопочтенный господин Иоганн Себастьян Бах, холостой, органист церкви св. Власия в Мюльхаузене» и «достойная девица Мария Барбара Бах, законная младшая дочь блаженной памяти геренского муниципального органиста Иоганна Михаэля Баха»...

...Время не донесло до нас ни одного изображения жены Баха. Не в обычаях цеховых мастеров было заказывать художникам портреты своих супругов. Не осталось и писем Марии Барбары. Мы знаем о ней лишь то, что жизнь свою она посвятила заботам о муже и детях.

Мария Барбара помогала Себастьяну сохранять спокойствие, когда его самолюбие ущемлялось властителями; не рассуждая, верила она в его идеалы. Можно предполагать, что она не очень берегла свое здоровье и мало заботилась о себе.

Барбара знала разного Себастьяна: удрученного, когда он не прикасался к нотной бумаге, и переполненного музыкой, счастливого, возбужденного, — тогда он едва успевал записывать мелодии, возвратившись домой со службы. Жена обыкновенно загодя готовила перья, и Себастьян скорописью заносил в нотные строки найденные сегодня музыкальные темы. В шкафах накапливались тетради с записями, где, переплавленные в звуки, оставались на века страдания и молитвы Баха, его надежды и радости...

Частенько, оставив детей на попечение старшей сестры или служанок, Мария шла в церковь и, сидя на скамье среди других прихожан, слушала импровизации Себастьяна.

...Молодой Бах видел в жене опору своего артистического труда, надежную хозяйку, воспитательницу детей, коих они ухитрились родить за годы супружества семь. Правда, смерть тоже была не такой уж редкой гостьей в их доме. В Веймаре семья потеряла двух младенцев-близнецов, годы, проведенные, в Кётене, омрачились смертью еще одного ребенка. Но в семье, которую скрепляла, конечно же, Мария Барбара, стойко переносили скорбь. И всегда делили радости на всех. Так было все 13 лет жизни Иоганна Себастьяна и Марии Барбары. Жити вместе...

В июле 1720 года, когда Бах, служивший директором музыки при дворе Ангальт-Кётенского князя, вместе с князем был за границей, его жена Мария Барбара, совсем еще молодая женщина, скоропостижно скончалась от апоплексического удара, современному — инсульта.

Так закончилась часть жизни, которая была связана с его любимой Мариейхен — а судьба распорядилась так, что он даже не успел проститься с нею. И эта часть жизни была наполнена творчеством и ознаменовалась созданием произведений, достойно занимающих высшие места в мировой музыкальной культуре.

Кстати, почему-то, когда речь заходит о знаменитых, считающихся вершинами мастерства, произведениях Иоганна Себастьяна Баха, воображение рисует образ непременно «старого Баха», знакомого по распространенным портретам: в парике, в строгом камзоле — человека трудной жизни, многодетного отца, музыканта, уставшего от борьбы с церковной и чиновничьей рутинной. Каково же бывает удивление, когда узнаем о том, что большинство этих произведений создано Бахом в возрасте от 23 до 30 с небольшим лет!..

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕГО?..

Бах писал в эту пору много, часами не выпускал из рук гусяного пера. Теперь, вероятно, дочь Катарина вместо матери готовила ему впрок очиненные перья.

Перед музыкой отступала тягость горя, а непрерывное созидание облегчало чувство одиночества.

Так прошел почти год. Не в обычаях того времени было мужчине долго оставаться

вдовцом. Да и понимал Бах прекрасно: надо содержать в порядке дом, за детьми пригляд нужен, и образование им получать уже время пришло — ему одному этого не осилить, нужна крепкая хозяйственная и любящая женская рука.

Примерно в это время в Кётене, где жил Бах, при княжеском дворе появилась молодая высокоодаренная певица, с которой Бах, как оказалось, был знаком. Будучи еще пятнадцатилетней девочкой, дочка вейсенфельского музыканта Вильке — Анна Магдалена — была представлена гостившему у них Иоганну Себастьяну. Чистый, еще робкий голос ее тогда понравился мюльхаузенскому концертмейстеру. С тех пор прошло пять лет, и теперь в гостиной князя Леопольда Кётенского звучало хорошо обработанное красивое сопрано Анны Магдалены.

Постепенно, на общности интереса к искусству, они сблизились. Девушка, бывая в гостях у овдовевшего капельмейстера, понемногу привлазилась к его детям.

...Когда наконец решившийся Бах сделал Анне Магдалене предложение, она попросила время на раздумье.

У Иоганна Себастьяна четверо детей. Старшая, Катарина, лишь на восемь лет младше самой Анны. Но дети вроде бы относятся к ней хорошо. А вот о карьере певицы придется забыть...

Через несколько месяцев Анна Магдалена «с гордостью и дружбой приняла предложение знаменитого гофкапельмейстера».

3 декабря 1721 года, спустя полтора года после кончины Марии Барбары, Иоганн Себастьян Бах и Анна Магдалена Вильке обвенчались...

«ПЛАМЯ, СОГРЕВАВШЕЕ ГЕНИЙ»

Судьба уготовила благородное место в жизни композитора Анне Магдалене, бывшей на шестнадцать лет его моложе.

Что мы знаем о ней, любимой и любящей жене, матери и мачехе? Ни изображений, ни описаний ее внешности у нас нет. Она, очевидно, была даровитой, если в результате лишь домашнего обучения стала профессиональной певицей. И при артистической, одаренной натуре отличалась еще и домовитостью, душевным благородством, мягким и ровным характером. Увы, покончив с карьерой придворной певицы, она могла лишь в кругу семьи и друзей упражнять свой голос. Каждые два-три года она рожала, семья увеличивалась, и сколько ревностного отношения к искусству надо было сохранить молодой певице, чтобы в домашней капелле звучал ее артистический голос! Тем не менее, именно она была душой домашнего музицирования.

Анна Магдалена не только стойко несла на себе семейные заботы, но и поддерживала артистический огонек в кругу семьи, а для композитора, по словам одного из биографов Баха, была «тем пламенем, которое согревало его гений»...

Когда Иоганн Себастьян уединялся в своей рабочей комнате, из уст Анны Магдалены звучало: «Тише, отец работает!» Но вряд ли материнское предупреждение помогало достичь тишины в перенаселенной детьми и музыкой двухэтажной квартире кантора!

Поистине нечто библейское было присуще укладу семьи Баха. Семьи, в которой царил величавый труд, а счастье родительской любви перемежалось с днями и ночами горестей и тревог. Смерть не пощадила и нескольких детей Анны Магдалены — из тринадцати умерли восемь, большинство в раннем возрасте.

...Бах с удовольствием сочинял для своей Магдаленхен. Многие песни и арии его рукописных сборников рассчитаны именно на голос жены. В этих произведениях он воспел руки своей нежной жены, доброй, заботливой, терпеливой мачехи и матери, руки одаренной участницы трудов его.

Жизненный путь Баха — совсем не эффектный материал для беллетриста, драматурга, киносценариста или поэта. Две женщины, Мария Барбара из рода Бахов и Анна Магдалена, урожденная Вильке, вошли в жизнь композитора и артиста спутницами его и хранительницами семейного уклада. Две женщины, две жены, матери его детей. Иоганн Себастьян лишен был тревоги и сомнений в отношениях с любимыми. Он любил и был любим. В любви Баха и его муз царил безграничный доверие, взаимная забота. Именно поэтому чувство любви наполняет множество произведений Баха в разных жанрах, захватывая и пленяя слушателей своей новизной, чистотой и свежестью.

НАСЛЕДСТВО

Зрение Баха, перешагнувшего шестидесятилетний рубеж, становилось всё хуже. Тем не менее, он продолжал сочинять музыку, диктуя ее своим домашним. А потом были две операции, и обе — неудачные, Бах остался слепым. 18 июля 1750 года он неожиданно ненадолго прозрел, но уже вечером с ним случился удар. А 28 июля Иоганн Себастьян Бах умер.

Про художника, заканчивающего свой жизненный путь, принято с грустью говорить: если бы у него было еще время, сколько бы он создал! Приложима ли такая фраза к Баху? Он дал миру столько, сколько хватило бы на жизнь не одного гения. Людвиг ван Бетховен, обыграв слово *Bach*, означающее «ручей», воскликнул однажды: «Nicht Bach — Meer sollte er heissen» — «Не ручей, а море должно быть имя ему!»...

Жене и детям в наследство от Иоганна Себастьяна Баха осталось состояние, оцененное более чем в 1000 талеров, куда входили, среди прочего, 7 клавесинов, 3 скрипки, 3 альты, 2 виолончели, виола да гамба, лютня и спинет, а также 52 священные книги.

Человечеству Иоганн Себастьян Бах оставил в наследство около 1000 произведений, в которых звучит его душа, соединившая Божественную искру и вдохновение, дарованное его «тихими музами»...

Подготовил Саша МИРТ по материалам: С. Морозов. Иоганн Себастьян Бах; Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона; И. Форкель. О жизни, искусстве и произведениях Иоганна Себастьяна Баха; Я. Хаммершлаг. Если бы Бах вел дневник; Л. Болеславский. Евангелие от Баха. Мастер духовной гармонии; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О порядке снятия с регистрационного учета лица, зарегистрированного на жилплощади, находящейся в собственности другого лица

О решении спорных вопросов по жилью

Несколько лет назад я зарегистрировала племянника по месту жительства в моей квартире. Квартира принадлежит мне одной на праве собственности. Племянник в квартире не живет, но сниматься с регистрационного учета по месту жительства отказывается. Подскажите, могу ли я «выписать» племянника без его согласия?

Снять с регистрационного учета гражданина без его согласия в органах миграционного учета Вы не сможете, поэтому Вам необходимо обратиться в суд с иском о признании его утратившим право пользования жилым помещением. Решение суда позволит

Вам самостоятельно снять племянника с регистрационного учета.

Я и двое детей живем в двухкомнатной неприватизированной квартире. Муж ушел в другую семью, но прописан у нас. Он квартиросъемщик. Поделил комнаты, нам досталась 18 кв. м, ему — 13 кв. м. На свою комнату он повесил замок и шесть раз пытался сдать ее квартирантам. Сейчас он хочет квартиру приватизировать и заселить сына своей гражданской жены. Я бы выкупила долю мужа, и муж сейчас вроде

соглашается, но надеяться на его порядочность не могу. Хочу взять с него гарантийное письмо, в котором указать, что после приватизации он должен продать комнату мне. Будет ли оно иметь силу, будет ли он обязан продать мне свою комнату или может проигнорировать документ и заселить туда сына или квартирантов? Как правильно поступить, чтобы он никого не смог подселить к нам?

Составление гарантийного письма нецелесообразно, так как оно не повлечет возникновения у Вашего мужа каких-либо обязательств.

Но можно договориться с супругом, что Вы выплатите ему денежную компенсацию его доли, если он снимется с регистрационного учета по месту жительства в Вашей квартире, а договор социального найма будет заключен с Вами. В этом случае будет считаться, что он расторг договор социального найма и не вправе претендовать на участие в приватизации квартиры. В приватизации будете участвовать только Вы с детьми и дальше сможете распоряжаться квартирой так, как считаете нужным. За получаемые супругом денежные средства можно потребовать расписку, но существенной роли она не сыграет, так как главный факт — снятие его с регистрационного учета.

Вы можете заключить между Вами и супругом предварительный договор купли-продажи, по которому он обязуется в будущем продать Вам его долю в праве общей долевой собственности на квартиру. В этом договоре надо указать адрес квартиры, доля в которой бу-

дет продаваться, срок, не позднее которого должен быть заключен основной договор купли-продажи (скажем, не позднее 1 марта 2015 г.), за какую цену доля будет продаваться, размер продаваемой доли (в зависимости от того, как вы будете приватизировать квартиру: если на четверых в равных долях, то муж Вам будет продавать 1/4 доли. После подписания предварительного договора с мужем в двух экземплярах Вам следует приватизировать квартиру на четверых, а затем заключить основной договор. Только после этого можно рассчитывать с мужем. Если муж передумает продавать свою долю, то, имея заключенный предварительный договор, Вы можете направить ему письменное требование о заключении основного договора купли-продажи, а потом обратиться в суд с иском о понуждении его к заключению такого договора. Только направить требование о заключении основного договора необходимо не позднее срока, который установлен предварительным договором для заключения основного. Предварительный договор не требует нотариального удостоверения, главное, чтобы он был подписан и Вами, и мужем.

Заселение же квартирантов по закону может быть осуществлено только на основании договора, заключенного в письменной форме и только при наличии Вашего согласия. Поэтому у любого, кто появится в Вашей квартире, кроме мужа, Вы имеете право потребовать покинуть помещение или обратиться в полицию.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМИКИН и адвокат О.Н. АЛИМИКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

на то, что свечи перед иконами горели, я сделала так, как сказала бабушка. Ее слова «нет смысла» не дают мне покоя. Правильно ли я поступила? И что имела в виду бабушка?

Если вы говорите, что служба уже закончилась, то, скорее всего, те свечи, которые уже горели, просто догорали. И если вечером в храме Богослужение совершаться не будет, то, скорее всего, храм готовили к закрытию, поэтому в словах бабушки ничего противостественного нет.

Свеча — это жертва Богу, и возжигать, и ставить свечи рекомендуется именно на Богослужении.

Мы прожили с мужем в зарегистрированном браке 11 лет, на двенадцатом году обвенчались, а через 2 года он ушел к другой женщине, женился и уехал в другой город. Я даже не знаю, где он живет. Я тоже поменяла квартиру и переехала в свой родной город поближе к родителям. Уже несколько лет у меня есть мужчина. Но меня все время мучает то, что я грешу, ведь с мужем мы так и остались обвенчанными.

Можно ли развенчаться? Как это сделать в одностороннем порядке? Получить согласие мужа я не смогу, так как не знаю, где он.

Чтобы развенчаться, Вам нужно приехать в тот храм, где вас венчали, там Вас направят в епархиальное управление, к которому от-

носится данная церковь. Там необходимо написать прошение на имя правящего архиерея, к нему приложить свидетельство о венчании и объяснительную записку, в которой Вы укажете, что получить согласие мужа не представляется возможным. Как правило, Владыка рассматривает такие вопросы в течение месяца, а резолюцию Вам пришлют в письменном виде по почте.

Как часто надо причащаться?

Каждый человек, который считает себя православным христианином, должен придерживаться одного правила. Центр всей его жизни — единение с Богом. Чтобы наследовать Божественную благодать Святого Духа, нужно духовно развиваться, согласно церковному учению, и через это развитие бороться с греховностью. С учетом того, что мы живем в «лукавое время» (множество факторов, которые по церковным меркам являются искушениями), когда дьявол искушает нас постоянно, мы очень часто согрешаем так, что порой не понимаем, что наша душа уже во грехе. И все это происходит даже тогда, когда мы пытаемся контролировать ситуацию, именно поэтому святые отцы рекомендуют причащаться хотя бы 1 раз в месяц.

Я считаю себя православной христианкой. Читаю (дома) каждый день молитвы — у меня в комнате есть особый уголок с иконами и лампадкой — прошу у Господа благословения на все дела, стараюсь жить по совести, соблюдая все заповеди, но в Церковь хожу по мере возможности, а исповедуюсь и причащаюсь во время Великого поста, перед Пасхой. Остальные посты, можно сказать, не соблюдаю.

Как, с Вашей точки зрения, христианка я или нет?

С церковной точки зрения, христианином принято считать того человека, который крещен в православной церкви, верит в Святую Троицу и исповедует основные догматы православной церкви. В Вашей жизни единственная проблема в том, что Вы не осознаете всей серьезности отсутствия цели единения с Богом. В храм Божий ходят, в первую очередь, чтобы соединиться с Богом по Божественной благодати и, как известно, это является центром жизненной позиции христианина. В Вашей жизни этого нет, а значит, есть опасность того, что дьявол беспрепятственно может к Вам приблизиться так, что Вы даже не сможете это осознать, поэтому, чтобы избежать всяческих жизненных проблем, рекомендую Вам ходить в храм как можно чаще, а причащаться Святых Христовых Таин хотя бы 1 раз в месяц. Но, отвечая на Ваш вопрос, могу сказать: «Конечно же, Вы — христианка».

Если умываться святой водой каждый день, не будет ли это святотатством?

Думаю, что не будет, но есть определенные традиции, которых должен придерживаться каждый христианин. И одна из них рекомендует нам каждый день употреблять святую воду и просфору перед принятием еды.

Когда хоронили мою тетьку, иконку, которая лежала в гробу, забыли достать. С ней и похоронили. Что нам теперь делать?

В этом страшного ничего нет. В каждом населенном пункте все делают по-разному. По церковному уставу, эту икону кладут для того, чтобы, прощаясь с усопшим, люди прикладывались к этой иконе и этим свидетельствовали Богу, что человек нам не безразличен и мы просим Бога упокоить его душу. А останется ли она в гробу или ее заберут родственники в дом, на захоронение покойного не влияет.

Недавно зашла в храм, когда служба уже закончилась, и хотела поставить свечку Богородице, но бабушка, которая там убирала, сказала, что ставить свечку смысла уже нет. Так как служба закончилась, лучше положить ее рядом с иконой, а на следующий день ее зажгут и поставят. Несмотря

Православный календарь на декабрь

(новый и старый стиль)

- 4 декабря / 21 ноября — Введение во храм Пресвятой владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 6 / 23 — Блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия. Свт. Митрофана, в схиме Макария, еп. Воронежского
- 7 / 24 — Вмц. Екатерины
- 8 / 25 — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы
- 10 / 27 — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение»
- 13 / 30 — Апостола Андрея Первозванного
- 19 / 6 декабря — Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.



● **Кира Найтли** не просто не любит славу, она ее совершенно невыносит. «Я терпеть не могу мероприятия типа «красной ковровой дорожки». Просто их ненавижу! Каждый старается дать свой комментарий: «Ой, ты выглядишь ужасно!» или: «Мне не нравятся твои руки (!!!), — говорит актриса. — Такое впечатление, что тебя исследуют по кусочкам под микроскопом! Мне кажется, это выходит за рамки нормального человеческого разума. На самом деле, быть актрисой — ужасная, даже ужасающая профессия. Каждая фотовышка отнимает частичку твоей души. Как бы я хотела быть просто невидимой песчинкой!»

В ПЛЕНУ У СЛАВЫ

Большинство обывателей завидуют звездам и хотели бы быть такими же знаменитыми, как они. Но, как показывает жизнь селебрити, слава — сомнительное удовольствие. Что говорят о собственном статусе сами звезды? Ничего хорошего. Можете убедиться в этом сами.



● Звезда самого популярного за последние годы сериала «Сумерки» **Кристина Стюарт** жалеет, что стала знаменитой на весь мир. «Все вокруг хотят прославиться. Поверьте мне, в «звездности» нет ничего привлекательного. Я — актриса, и для меня это просто дико, что при моем появлении на публике все начинают сходить с ума. В сериале «Сумерки» мой партнер Роберт Паттинсон играет вампира. Его персонаж ведет грустную, одинокую жизнь. Жизнь прославленного актера — примерно то же самое».

● Так же, как и его бывшая возлюбленная, партнерша по сериалу, **Роб Паттинсон** не готов справиться с обрушившейся на него славой. По его словам, «с некоторым количеством известности ты еще можешь как-то обойтись, твой мозг в состоянии принять это. Но вдруг наступает такой момент, когда ты начинаешь думать: «Боже милостивый! Да что же это происходит?! Лучше бы это был страшный сон!»



● По его собственным словам, любимца публики **Джонни Деппа** «просто тошнит от всеобщего обожания». Он очень хотел бы вести тихую, незаметную жизнь, но слава просто не дает ему расслабиться. «Я не хочу быть неким продуктом собственной известности. Мне очень хотелось бы быть подальше от всей этой суеты и шумихи, и очень надеюсь, что публика вскоре устанет меня обожать. Мне кажется, что это все же возможно... Наверное, когда я постарею», — говорит актер. На вопрос репортера, как он ощущает славу, Депп ответил: «Это похоже на изнасилование. Да, именно так. И это просто дико, ребята».





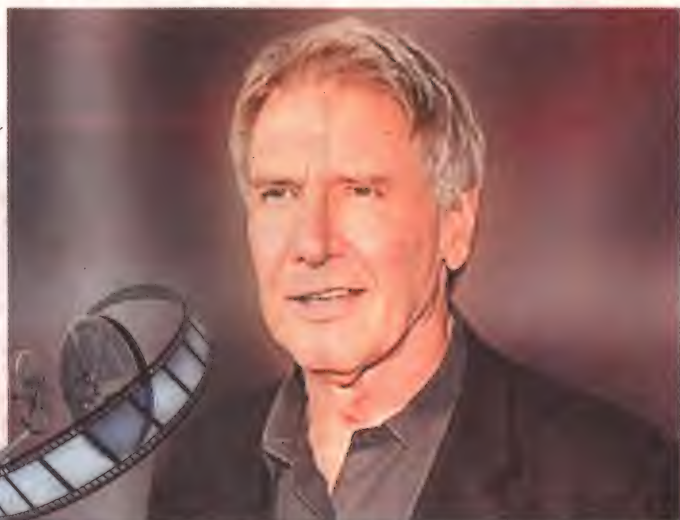
Певица и актриса **Кэти Пери** также призналась, что ненавидит яркие лучи славы. «Я устала быть знаменитой, но не устала творить, — говорит она. — Слава, мне кажется, всего лишь отвратительный побочный продукт того, чем я занимаюсь».



Обладательница Оскара, красавица **Шарлиз Терон**, также признается, что терпеть не может быть центром всеобщего внимания. «Только представьте: любой незнакомец знает не только, кто ты, но и все подробности твоей жизни. От этого просто можно сойти с ума! Мне не нравится быть звездой. Мне не нравится вся эта субкультура, в которой мне приходится существовать. Не думайте, что профессия актера — это индульгенция счастья. Ситуация, когда ты просто идешь в магазин купить продуктов, а тебя преследуют двадцать пешеходов и семь машин, не имеет никакого отношения к счастливой жизни».



Легендарный актер **Харрисон Форд** сыграл в одном из самых популярных фильмов в истории киноиндустрии. Кто же не знает старого доброго Индиану Джонса? Форд виртуально известен каждому человеку, независимо от того, к какому поколению он принадлежит. Однако это совсем не означает, что этот статус доставляет ему много радости и счастья. «В известности нет ничего хорошего, — признался актер однажды. — Когда ты начинаешь набирать популярность, ты не осознаешь, что цена славы — полная потеря собственной жизни. Ты больше не можешь принадлежать самому себе. Это невыносимая ноша. Я не мог предусмотреть этого в самом начале, иначе я бы никогда не согласился пойти по этому пути».



Знаменитый актер **Дэниэл Крейг** говорит, что фанаты «достают» его постоянно, и он часто сожалеет о том, что не может быть «просто нормальным человеком». «Популярность изменила для меня все. Жизнь просто перевернулась с ног на голову. Внезапно все вдруг стали меня узнавать. Я не могу выйти из дома, чтобы никто на меня не таранился. Проще говоря, слава — это большой геморрой...»



Брэд Питт также испытывает проблемы с собственной известностью. «Публичность похожа на мясорубку, вышедшую из-под контроля. Когда я выбирал профессию актера, я на этот кошмар не подписывался, — говорит Брэд. — Выбирая этот путь, ты продаешь свою жизнь и самого себя. Твой фильм не будет популярным, если ты не придешь на ток-шоу и не откроешь публике какие-нибудь деликатные подробности своей личной жизни. И это просто невыносимо».

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Ему опять приснились эти глаза! Все повторялось, как всегда. Эти глаза — умные, добрые, ласковые, все понимающие — согревали, поддерживали, давали надежду, утешали...

Но, в отличие от предыдущих снов, он увидел и ее саму. На этот раз она не исчезла, взяла за руку и своим бархатным голосом успокоила его, сказав, что все будет хорошо. Она была грустна и выглядела немного уставшей.

Он закричал: «Не уходи!», рванулся к ней, схватил за руку, боясь, что в который раз она опять исчезнет, но все произошло не так, как всегда. Она никуда не исчезла и не растворилась. Она осталась с ним!

Улыбнувшись, сказала: «Я теперь никуда не уйду! Все закончилось, и я буду с тобой».

Он ошалел от радости и проснулся. Сердце бешено колотилось, дыхание было прерывистым, лоб покрыла испарина. И опять вернулась надежда на то, что он ее встретит.

В мозгу пульсировала одна мысль: «Все будет хорошо! Все будет хорошо!» Как же давно ему не снились эти глаза — года два или три. Ему их не хватало, он скучал и тосковал, не находил себе места. И уже подумывал вляпаться в какую-нибудь скверную историю, только чтобы она пришла на помощь, и он снова увидел их. Они всегда были рядом и в самые трудные и опасные минуты жизни приходили на помощь. Эти глаза помогали и поддерживали. У него открывалось второе дыхание, и он выпутывался из таких ситуаций, из которых, казалось, нельзя было выйти, а он не просто выходил, он выскакивал!

Они спасали его, согревали, поддерживали, были его опорой, стержнем. Его жизнью. Началось это давно. Очень давно.

Он служил в Афганистане. В горах Кандагара держали оборону, ждали подкрепления, и моджахеды, не выдержав шквала огня, отступили, пришлось подкрепление, зачистили горный аул, присмотрели место для ночевки, выставили дозорных. Все валились с ног от усталости, многие были ранены, но не тяжело. После осмотра и легкого перекуса все забылись глубоким сном. Костер не разводили, чтобы не быть обнаруженными. Ночью в горах очень холодно, поэтому спали, плотно прижавшись друг к другу, разбившись по кучкам, кто с кем дружил.

И уже под утро ему приснились ЭТИ ГЛАЗА. Его кто-то сильно тряс за плечо, повернув голову, он увидел глаза удивительной красоты: внимательные, добрые, нежные и грустные одновременно.

Зеленовато-серого цвета. В них было столько тепла, участия и сострадания, что он растворился в этих глазах. Ему стало очень хорошо и уютно под этим взглядом. Он был готов только смотреть в эти глаза — и окружающий мир его уже не интересовал.

И эти глаза вдруг сказали (он потом много раз думал, как это возможно, чтобы глаза говорили, но это было именно так, глаза говорили): «Быстро поднимайся, буди ребят, уходите в долину!»: Не понимая, что происходит, он быстро вскочил, начал расталкивать ребят, торопить и звать всех

этого места. Думал, будут смеяться. Но ребята поверили. И поблагодарили. Не его, глаза. И Господа. Немного успокоившись, стали выдвигать различные версии, кто во что горазд, но в одном сошлись все. Это добрый ангел-хранитель.

Через пару месяцев их отправили на родину — дослуживать, Союз помирился с афганцами, и оказалось, что война не нужна была.

Он решил остаться в армии, родителей у него нет — детдомовский. Его направили на учебу в армейскую «вышку», а с ним еще четверых ребят, с кем служил и с



вниз. Многие не захотели просыпаться, а тем более куда-то идти. И никто не понимал, что он от них хочет. Кто-то спросонья побежал за ним, кто-то остался спать. Полусонные, ребята бежали за ним, плохо соображая. Кто-то ругался. Он и сам толком ничего не понимал, но бежал. Они успели пробежать несколько десятков метров, и сзади послышался страшный грохот. Воздух наполнился пылью. Все попадали на землю. Когда пылевая завеса немного спала, прекратился грохот, они увидели жуткую картину: на то место, где они спали, обрушилась огромная глыба, начался сильный камнепад, площадку с оставшимися бойцами стерло с лица земли и на этом месте образовался каменный завал высотой метров тридцать. Все смотрели на это с тихим ужасом, затем перевели взгляды на него и попросили объяснить, что произошло.

Сдерживая внутреннюю дрожь, пытаясь унять трясущиеся руки и губы, он рассказал, что ему приснились глаза и заставили уйти с

кем от обвала бегал.

По окончании учебы всех как отличников направили в элитную часть ГРУ. Было множество заданий — опасных и очень опасных, много критических ситуаций, и в самые сложные моменты, когда казалось, нет выхода, когда жизнь висит на волоске, ему всегда снились эти глаза. И говорили: «Вставай, иди, все будет хорошо!» И он выходил сухим из воды, и находились силы для дальнейшего броска.

Но ни разу она не оставалась с ним там, в его снах. Предупреждала, оберегала, поддерживала, а потом исчезала, растворялась. Он искал эти глаза. Всегда и везде, но найти не мог. Пару-тройку раз ему казалось, что нашел, но при ближайшем рассмотрении все было не то. И надежда стала таять. И опускались руки. И все чаще приходила мысль, что, наверное, это и впрямь ангел-хранитель, а не женщина, которая ему нужна. Нужна, как воздух. Он и предста-

вить себе не мог, как он будет жить без этих глаз.

И вот, наконец, этот сон, когда она не исчезла, она осталась! Она скоро будет с ним!

Он проснулся с ощущением, что она где-то рядом, надо только сделать шаг, всего один шаг. Но куда, в какую сторону? От волнения у него вспотели руки, сердце бешено колотилось в груди. Он метался по квартире, не зная, что делать, суетился, перекладывал вещи с места на место. Надо ехать! Куда? Зачем? Он не знал. Знал одно, надо ехать. Немедленно, сейчас! Куда глаза глядят!

Сел в машину и поехал на вокзал, долго бродил по перрону, потом решительно подошел к кассе и взял билет в Kislovodsk. Он не противился своим действиям. Отдался во власть внутреннего голоса, доверился интуиции. Пусть будет что будет.

Жил он один, не сложилась семейная жизнь. Не переставая, искал эти глаза, с другими жить не мог и не хотел. На работе справлялся и без него, там все налажено и работает, как часы. Он мог позволить себе отпуск. Позвонил заму, сообщил, что он в отпуске и попросил понапрасну не беспокоить. Вернулся домой и судорожно стал собирать вещи. Боялся опоздать. Куда? Зачем? Он не отдавал себе отчета. Знал наверняка, она где-то рядом, и на этот раз он ее уже не отпустит никогда.

У него было такое впечатление, что им руководит кто-то сверху, какая-то сила дергает за веревочку, как куклу-марионетку, и, что странно, он не противится, он покоряется этой силе.

И вдруг я захотела уехать! Срочно! Немедленно! В дорогу! Люблю дорогу, это когда тебя здесь уже нет, а там еще нет. Это когда ты принадлежишь только себе: своим мыслям, самой себе. Никто не докучает тебе по пустякам, ты никому ничего не должна и никому ничем не обязана.

Желание дороги у меня возникает, как только кому-то нужна помощь. Не моя, а просто помощь. У меня мощная энергетика, я обладаю сверхспособностями и как добрый ангел появляюсь там, где нужна моя сила. Не отдавая себе отчета, я еду в определенное место и, даже не предпринимая ничего, одним своим присутствием отдавая энергию, помогаю кому-то. Я не знаю, как это происходит и где я этому научилась. Я родилась с этим. Видимо, в прошлой жизни многое не успела сделать, теперь в этой доделываю. А потом па-

даю от усталости и опустошенности. Но греет душу чувство, что все кончилось хорошо. И так на протяжении всей сознательной жизни.

По этой причине я одна. Не каждому понравится, что человек, который рядом, срывается без причины и едет куда-то, ничего не объясняя. Да и не только по этой причине. Когда-то в молодости мне во сне показали мою вторую половинку, интересный парень — и взрывной, и добрый одновременно.

И защитить может, и убить. И он попал в беду. Я примчалась на помощь и отняла его у смерти. А она за это развела наши дороги.

С тех пор я его ищу. Но идут годы, надежда тает, а его все нет и нет. Наверное, это отработка моих прошлых прегрешений. А может, и нынешних.

Человек — это что-то вроде вулкана: где-то в глубине клопочут силы и требуют выхода. Но выходной канал замусорен бытовыми проблемами, зашлакован страстями, закаменел отношениями. И пробить его ой, как трудно! Ведь не возьмешь лом и не будешь долбить. Пробить его можно только изнутри, только собственной мощной энергетикой, своими чувствами, эмоциями.

Для этого нужно уйти в себя, полюбить одиночество, суметь уютно в нем устроиться. И наращивать в себе это чувство, наращивать! И тогда в какой-то миг происходит прорыв. Мысли, слова, образы выплескиваются, словно лава; чувства обостряются, и тебе вдруг делается как-то легко. И если это состояние достигнуто и возникло, можно не бояться внешних помех, их легко и без особого напряжения отсекаешь. Наступает миг, и ты избавляешься от хлама внутри тебя, от ненужных желаний и связей, привязанностей, ото всего, что мешало тебе жить!

Еще окончательно не проснувшись, я уже знала, что ничего хорошего это не сулит. И еще я знала, что не хочу никуда ехать. Все, надоело! Хватит с меня, устала!

«Никуда не поеду», — громко сказала я вслух.

«Не поедешь и не надо, — голос звучал где-то внутри меня, — отдыхай, ты это заслужила!»

Я сначала даже растерялась, а затем меня накрыла волна радости: «Я СВОБОДНА!!!» От нахлынувшего счастья не знала, куда бежать и что делать, потом взяла себя в руки и решила опре-

делить свои дальнейшие действия. Поеду отдыхать, в санаторий, я еще ни разу не была в санатории. Позвонила на вокзал, заказала билет в Кисловодск. Поезд отходил вечером, успею собраться!

Кисловодск поразил тишиной и покоем, шикарной природой, каким-то сытным, одуряющим воздухом! Номер отличный, огромные окна выходят на горы! Я еще в постели, наслаждаюсь покоем и ожиданием. У меня внутри легкая дрожь, что-то должно случиться!

Что-то очень хорошее, ожидаемое и очень важное! После завтрака иду в роскошный санаторный парк. До чего же он хорош! Столетние деревья-великаны обрамляют дорожки, уютные скамьи так и манят присесть, белки ручные — так и ждут, когда ты остановишься, чтобы забраться к тебе на плечо и залезть в карман за угощением! Забрела в самый дальний угол парка, причем было ощущение, что меня ведет неведомая сила, и я не сопротивлялась, а подчинилась этой силе.



Он проснулся и почувствовал себя ребенком, у кото-

рого сегодня день рождения и будет много-много подарков! И еще он знал, этот день перевернет всю его жизнь! И пусть! Он давно этого ждал! После завтрака ноги сами повели его в парк. Как давно он не бродил спокойно по дорожкам, не шуршал опавшей листвой! Всё какие-то дела, спешка, беготня. Устал он от суматохи. И теперь, тихонько прогуливаясь по аллее, он наслаждался жизнью и ожиданием. Ожидание было в радость!

Тропинка привела его в самый дальний конец парка. На скамье сидела женщина и гладила белку. И в это мгновение его пронзило током: ОНА!!! Он рванул к ней бегом, боялся, что она встанет и уйдет, и он опять не успеет.

«Привет!» — голос его предательски дрожал.

Она подняла на него ЭТИ ГЛАЗА, в них застыло удивление, а через секунду она узнала его. Губы ее задрожали, в уголках глаз появились слезы.

«Где ты был? Почему так долго не приходил?»

Он опустился перед ней на колени, взял за руки: «Прости! Теперь я никуда не уйду, я буду всегда рядом и никуда тебя не отпущу!»

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА



почтовый индекс			
код улицы			
дом	корпус	квартира	

город
село
область
район
улица

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

газету		60672	
На журнал		(индекс издания)	
АБОНЕМЕНТ «Веста-М»		количество комплектов	
На 20.... год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда			
(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому			
линия отреза			
ПВ место литер		ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА	
		60672	
		(индекс издания)	
газету		«Веста-М»	
На журнал		(наименование издания)	
Стоимость	подписки	руб.	Количество
	периодичес.	руб.	комплектов
На 20.... год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

Фамилия, И.О.

ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

Звучные двойные фамилии этих актрис, возможно, и не обеспечивают им звездного статуса в табели о рангах отечественного кино, но подтверждают их актерскую родословную. Дарья Юргенс-Лесникова и Александра Флоринская-Буданова — представительницы актерских династий, обе получили образование в Санкт-Петербурге, обе в основном снимаются в сериалах и порой в одних и тех же: «Улицы разбитых фонарей», «Каменская», «Агентство «НЛС». В кадре, правда, не встречались, но если бы можно было поболтать между съемками, нашлись бы и общие темы, и проблемы для обсуждения.

ОТ ПРИКОЛЬНОЙ МЭРИЛИН ДО СУРОВОЙ БАГИРЫ

Эти знаковые роли в творчестве Дарьи такие несхожие, антиподные персонажи и так любимы зрителями! Ну, с Мэрилин все понятно: запомнившаяся всем в культовом «Брате-2» яркая во всех смыслах русская проститутка в Америке — конечно, воплощение таланта характерной актрисы, и именно она принесла Лесниковой настоящую известность. После этой короткой роли актрису стали приглашать в криминальные сериалы.

А вот Багира из остросюжетного фильма «Морские дьяволы» буквально через полгода будет праздновать десятилетний юбилей выхода на экран: премьерный показ картины состоялся 15 марта 2005 года. За десять лет съемок каких только трюков не увидели зрители в исполнении актрисы Дарьи Юргенс!



Ошибки здесь нет. Действительно, в титрах этих двух фильмов стоят разные фамилии одной актрисы. В паспорте она — Лесникова (по отцу, заслуженному артисту РСФСР) и под этой же фамилией снималась во всех фильмах до того момента, как стал сниматься в кино ее старший сын, актер Егор Лесников. Теперь он — продолжатель актерской династии Лесниковых (по мужской линии), а Дарья взяла творческим псевдонимом фамилию своей мамы, в прошлом тоже актрисы, народной артистки Украинской ССР Натальи Юргенс. Двойная фамилия Юргенс-Лесникова — это бренд Дарьи для прессы, чтобы обьять, так сказать, весь ее «творческий путь».

ДИНАСТИЧЕСКОЕ Ю.-Л.

Большинству зрителей наша героиня известна как киноактриса, а вот питерцы, к своему счастью, знают и замечательную театральную Заслуженную артистку России Дарью Юргенс-Лесникову, играющую ведущие роли в Молодежном театре на Фонтанке.

Выросла Даша за кулисами Мариупольского драматического театра, в котором служили родители. Ее первый выход, точнее, вынос на сцену в пеленках был в спектакле «Поднятая целина», а в 10 лет у Дарьи уже была большая роль в спектакле «Власть тьмы». Пока училась в школе, всерьез, с достижениями, занималась фехтованием и мечтала стать ветеринаром, затем режиссером, а после окончания школы поехала поступать на актерский в родной город Ленинград, хотя родилась в Томске, куда из блокадного Ленинграда эвакуировали маму и бабушку (все ее родственники были потомственными питерцами). Самый известный, прапрадед — ученый, «отец металлографии» Дмитрий Константинович Чернов. Отец Дарьи учился в театральном институте на Моховой, а она поступила в ЛГИТМиК им. Н.К. Черкасова. После окончания вуза Дарья была приглашена в питерский Молодежный театр, который стал родным на все эти годы.

ЛЮБОВЬ - МОРКОВЬ Ю.-Л.

Самый красивый (да еще играет на скрипке и гитаре), взрослый (поступил после армии), ответственный (староста курса) — таким предстал перед девичьей аудиторией ЛГИТМиКа Евгений Дятлов. Влюбились все. Кроме Дарьи. У нее со старостой конфликты. Она — прогуливает, он — сообщает в деканат. Она называет это доносами, он — дисциплиной. «Я от тебя, Дятлов, только ребенка б родила. Правильного». «Я с тобой, Лесникова, так и шел бы рядом по жизни,

как по этому полю», — признался он ей «на картошке». Долго еще мучили друг друга, но на четвертом курсе поженились. И почувствовали себя счастливыми. Дятлов тогда пел в «АукцЫоне», а Дарье нравились музыкальные тусовки. На пятом курсе по распределению она пришла в Молодежный театр, а он в Театр «Буфф». И тут пришло время родиться «правильному» ребенку.

А время вдруг оказалось неправильным — 91-й год. Денежная реформа обернулась безденежьем. Вся еда семьи — батон и молоко. Жилья нет, и после скитаний по общежитиям Даша решает уехать с маленьким сыном на время к маме в Мариуполь. Каждый день получает от Евгения полные нежной любви письма, а когда возвращается в Питер, узнает, что муж ей изменял с коллегой — артисткой Театра «Буфф». Гордо уходит, но Евгений клянется, что любит только ее и сына. Она ставит условием его уход из театра. И он покидает и театр, и «коллег». Сидит без работы, занимается ребенком, а кормит семью Дарья, вернувшаяся в свой театр. Семья вместе, но ощущения счастья от любви уже нет. Недоверие и ревность толкают их в разные стороны. У Дарьи завязывается роман с Юрием Шевчуком (который недавно потерял жену и остался вдвоем с сыном). И все было хорошо, пока она не сообщила, что беременна. «Уходи из театра и сиди с детьми» — вердикт Шевчука. «Но я не хочу терять профессию!» «Тогда делай аборт». Значит, не любит. Аборт. Разрыв... Утешал друг и коллега по театру Петр Журавлев, который стал вторым мужем на несколько лет. Но... и самой нежной дружбе, и самой теплой заботе редко повезет стать любовью. Сын называл Петра папой, а Дарья уже не хотела быть его женой. Ушла. Новые отношения — недолгие: он уезжает в Москву, она остается и понимает, что снова беременна. Рождает дочку Сашу и никто не знает, кто ее отец. Вот такая строптивая Юргенс-Лесникова! Правда, и на нее укротитель нашелся.

ОПТИМИСТИЧЕСКОЕ Ю.-Л.

Мужчиной ее мечты стал тренер по рукопашному бою, у которого когда-то занимался Дятлов и которого Дарья пригласила для постановки соответствующих сцен в телесериале «Морские дьяволы». Это под его дудку так эффектно дерется на земле, в воде и в воздухе отважная четверка бойцов специального назначения, включая прекрасную и опасную Багиру — полюбившуюся телезрителям героиню Дарьи. Полюбил Багиру-Юргенс и тренер Сергей Великанов. И при всей своей мужественной суровости он тонко почувствовал, как надо общаться со строптив-

вой любимой женщиной. Как и когда ей надо уступать... «Он — мечта, которая, как я считала, никогда не сбудется. Сережа, даже если знает, что я не права, говорит: «Да, Дашенька», — откровенничает Дарья. Однако замуж не спешит, ее устраивает гражданский брак.

Ее сегодняшняя мечта — чтобы все близкие были счастливы, чтобы будущие внуки любили свою бабушку, а она, бабушка, прекрасно себя ощущала без всяких подтяжек и пластических операций в своем уютном загородном доме под Санкт-Петербургом.

ОТ ЭРОТИКИ — К МАТЕРИНСТВУ

Если при росте 1 метр 81 сантиметр ваш вес и объем соответствуют известным всем модельным параметрам; если в телевизоре, в газетах и журналах о топ-моделях информации больше, чем о чем-либо, то как, живя во второй российской столице в начале девяностых, не махнуть рукой на учебу (не ум, а красота спасет от безденежья) и не пойти в девичьем 15-летнем расцвете в модельное агентство?! А потом еще и в Штаты махнуть. Но поняв, что там своих красивых много, вернуться в родной Питер и в 20 лет стать «Вице-мисс Россия — 97»! И почему бы после официального признания твоей красоты не использовать ее в личных целях на радость людям, любящим кино и эротические в нем сцены. Почему бы не соглашаться на просьбы режиссеров обнажиться в кадре, если это необходимо по сценарию. А потом по сценарию судьбы из прекрасной женщины превратиться еще и в прекрасную мать троих детей, заботливую и преданную супругу.

Таковы в кратком изложении биографические данные Александры Флоринской-Будановой (Будановой — по отцу, Флоринской — по матери).

ДИНАСТИЧЕСКОЕ Ф.-Б.

Александра родилась 26 сентября 1977 г. в актерской семье. Ее прадед, Глеб Андреевич Флоринский, служил актером в первой труппе Николая Павловича Акимова в Театре Комедии. Бабушка, Александра Флоринская, тоже была актрисой, а затем заведующей труппой Санкт-Петербургского театра комедии имени Акимова. Один дед был оператором, второй — режиссером. Отец — гитарист. Ну как с таким набором генов не поступить в Академию театрального искусства (бывший ЛГИТМиК), а окончив, не стать актрисой все того же Театра комедии имени Акимова!

Правда, в юном возрасте, обожая цирк, Саша мечтала стать цирковой. По мере взросления: клоунессой, канатоходкой, укротительницей. В старших классах девочку увлек мир кино, и она решила поступать во ВГИК, чтобы выучиться на художника-постановщика, а после выпускного собирала документы на режиссерский факультет. Родители предупредили, что девочке в 16 лет на режиссуру не поступить. Тогда Саша пошла на актерский и в театрах, где служила, считалась очень хорошей актрисой и играла замечательный репертуар. Пока кинематограф не

захватил ее своими щупальцами в лице режиссеров, предлагавших исключительно роли сексуальных стерв, эксплуатируя за достойный гонорар эротическую внешность: в «Бригаде», «Ментах», «Кобре» и т. п. А для сериала «Стервы, или Странности любви», говорят, даже на два размера увеличила грудь. Вот таких жертв требует нынешний кинематограф.

А жертвы приносить она умеет.

Когда Александра еще училась в вузе и работала моделью, в Россию приезжал Кристиан Диор. Александра прошла жесткий кастинг, чтобы участвовать в его показе, но когда выяснилось, что дефиле совпадает с экзаменом, от Диора пришлось отказаться. И когда была «лицом» известной косметической фирмы «Северное сияние», пришлось на взлете модельной карьеры прервать контракт из-за беременности, ведь вопрос «рожать или нет?» перед Александрой никогда не стоял: «Я считаю, если ребеночек зародился внутри, он должен появиться на свет». Дети, семья, любовь важнее карьеры.

ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ Ф.-Б.

Самый красивый на курсе (да еще подрабатывает танцором в клубах), взрослый (до поступления в театральный два года отучился в Горном институте), целеустремленный (бывший спортсмен). Как устоять юной Саше! Да и зачем, если он — Сергей Горобченко — тоже серьезно в нее влюбился. На четвертом курсе в их студенческой семье родился сын Глеб. После окончания вуза молодые родители вместе работали в Санкт-Петербургском театре комедии. Затем решили попытать счастья в Москве. Актерское, а со временем и личное счастье нашли, а вот совместное потеряли...

Переехав в первопрестольную, Александра устроилась в Театр Романа Виктюка, а Сергей в Ленком к Марку Захарову. И он, и она ролями обижены не были. Успешно дебютировали и играли. Но алчный кинематограф разлучил обоих с театром. Уже третья картина в кинокарьере Сергея Горобченко стала культовой — «Бумер». Он проснулся в лучах если не славы, то, по крайней мере, известности. Но вдруг, безо всяких видимых причин, любимая жена Александра Флоринская объявила будущей звезде российского кино, что уходит. Брак был гражданским, процедуры развода не требовалось, расстались мгновенно.

«Разрыв с Сергеем стал для меня катастрофой. Я его безумно любила, но с годами мое мировоззрение изменилось. В 17 лет из маминых рук я благополучно перешла в руки мужа и благодарна Сереже за то, что он своим жестким, требовательным характером заставил меня стать самостоятельной. Он твердил: «Ты должна быть личностью!» Но когда я начала крутиться сама, поняла, что могу жить и без него», — объясняет Александра причину разрыва.

ОПТИМИСТИЧЕСКОЕ Ф.-Б.

Вторым (если не считать детскую платоническую влюбленность в Егора Борова — сына друзей родителей, а ныне известного актера) судьбоносным мужчиной в жизни Александры Флоринской-Будановой стал успешный телевизионный продюсер Николай



Билик. Его визитными карточками можно назвать такие программы, как «Смак!», «Исторические хроники с Николаем Сванидзе», документальный фильм о Третьяковской галерее... Ему Александра родила сына Николая и дочку Агату, став к 36 годам многодетной мамой. Оставаясь по-прежнему прекрасной, желанной и немного недоступной, так как и второй брак она не желает регистрировать, предпочитая отношения, свободные от штампа в паспорте.

Снимается редко и по решению мужского семейного совета, куда входят муж и сыновья, сценарии выбирает без откровенных сцен, стремится к образам возвышенным. Одна из лучших ее работ — учительница литературы Ева Гринева в фильме «Капитанские дети». Этой ролью ей удалось сломить стереотип своих предыдущих многочисленных стилильных красок.

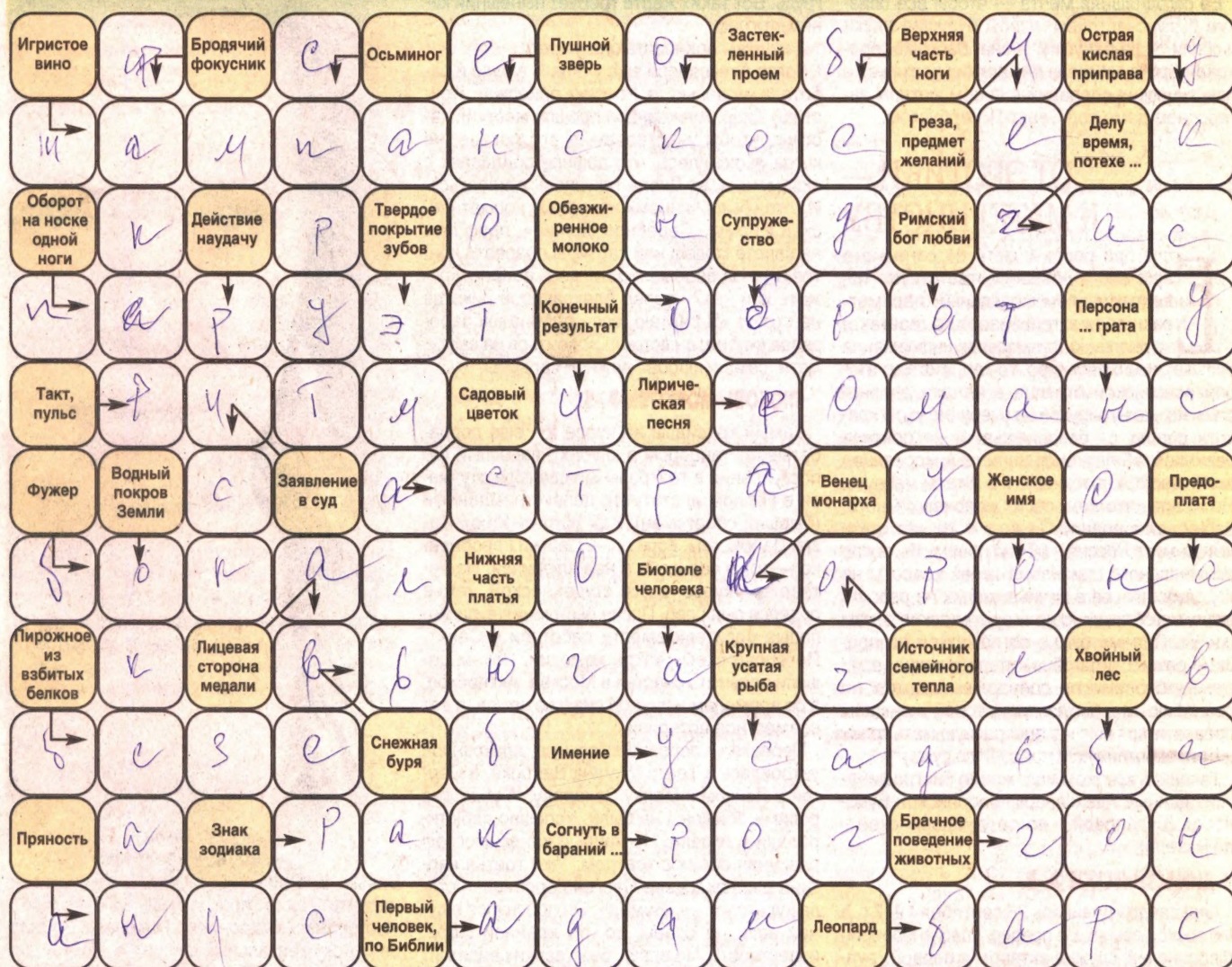
Возвышенная, тонкая, ранимая Ева стала новой ступенькой в карьере Александры. «Я похожа на свою героиню и какой-то неприкосновенностью к жизни, и тем, что могу довольствоваться в жизни малым. Личное счастье не требует предметов роскоши».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: треска, кавалер, опекун, тесть, ранет, вено, отит, маникюр, лик, салон, фея, зефир, иск, парик, гул, рапсодия, вода, соя, паром, люпитр, шпилька.

По вертикали: королева, апатия, пуп, веник, макет, пост, лут, задор, фен, серия, мафия, валик, тенор, пи, Есенин, вал, сок, Игорь, кот, судок, реклама.

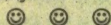


Дамы, посмейтесь!

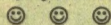


Отец кричит с балкона:

- Вовка, ты думаешь идти домой?!
- Думаю, — отвечает сын.
- Ну, и что?
- Пап, дай мне еще подумать.



- Лена, давай, поговорим.
- Я очень устала, давай, лучше потанцуем!..



Психиатр:

- Так вы говорите, что платите налоги с радостью? И

когда это у вас началось?..



Доктор:

- Расслабьтесь, сейчас я вам сделаю местную анестезию.

Больная:

- Извините, доктор, но за свои деньги я хочу получить что-нибудь импортное!



Учитель — родителю:

- От вашего ребенка плохо пахнет!
- А вы не нюхайте, вы учите!!!



- Интересно получается: я тебя пригласила, чтобы ты выпил за мое здоровье, а ты хлещешь уже пятый стакан!..

- Извини, но ты так плохо выглядишь...

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ «МЕЖПТИЧИЙ КОНФЛИКТ»?



У меня живет пара попугайчиков. Когда Петя был один, ему было скучно, и он развлекался, как мог: любовался на себя в зеркальце, висящее в его клетке, чирикал и повторял, какой он красивый и умный.

Летом мы выбрали ему пару. Казалось бы, теперь он должен быть вполне счастлив, но попугайчики постоянно дерутся.

Как прекратить конфликты между птицами?

Чаще всего дерутся однополые попугаи. В этом случае, стоит только подобрать Вашему Пете подружку, а не друга, и конфликты прекратятся.

Но бывает и так, что даже разнополые пары попугаев испытывают друг к другу непреодолимый антагонизм.

Возможно, и Петя, и его новая подружка долгое время жили поодиночке. Такие индивидуалисты трудно уживаются с себе подобными.

Но есть способ перевоспитать законченных эгоистов.

Посадите каждую из птиц в отдельную клетку, обеспечьте каждому равно комфортные условия проживания и выставьте клетки на одной плоскости неподалеку одну от другой.

Теперь начинайте сближение. Каждый день понемногу придвигайте одну клетку к другой все ближе и ближе. Когда клетки будут стоять вплотную друг к другу, оставьте их в покое и дайте птицам привыкнуть к соседству.

Обычно этот процесс занимает две-три недели. Как только попугайчики перестанут задираяться и начнут чирикать, а потом и проявлять явный взаимный интерес, пересадите их в «один номер».

НЕ ЗАРАЗИТЕ ХОМЯЧКА



Если кто-то из членов семьи заболел гриппом или где-то подхватил респираторную инфекцию, не позволяйте ему играть с хомячком. Эти животные, как и люди, легко могут заразиться от человека вирусами, передающимися воздушно-капельным

путем. Но, в отличие от ваших домочадцев, хомячок не сможет пожаловаться, что у него жар или насморк, он просто забьется в домик. Хорошо, если естественных защитных сил его маленького организма будет достаточно, чтобы превозмочь болезнь, а если нет? Немало хомячков погибло именно от гриппа, которым они заразились от своих хозяев. На период болезни животное желательно изолировать. Если у вас застеклен балкон и там не очень холодно, хорошенько утеплите домик, набросайте хомячку ваты, тряпок, бумаги, оберните домик чем-нибудь теплым, разумеется, оставив отверстие для вентиляции, и вынесите клетку с хомячком на балкон. Держите маленького питомца в «изоляторе», пока в квартире свирепствует грипп. Не забудьте снабдить животное кормом и водой. Проверяйте, как он там зимует, несколько раз в день. Как только угроза минует, перенесите хомячка в дом.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на первое полугодие



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВЕСТА

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

2015

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 17 рублей 50 копеек,
на полугодие — 105 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60672

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 51182

Стоимость годовой подписки: 210 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04171

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 13 рублей,
на полугодие — 78 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60673

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 15510

Стоимость годовой подписки: 156 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04170

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 27 рублей 50 копеек,
на полугодие — 165 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 83728

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета
выходит 2 раза в месяц
и содержит сканворды для взрослых
и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 19 рублей,
на полугодие — 114 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60674

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 11255

Н. ДРОЗДОВ: «ЛАДИУМ - МОЙ ЛЕКАРЬ. СНИМЕТ БОЛЬ, ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ!»

«Ладийм». Мы продолжаем в больших количествах получать заявки на него. Приносим извинения, что иногда «Ладийм» приходится слишком долго ждать – так велик спрос на него.

Как пользоваться прибором? «Ладийм» прост и надежен в эксплуатации. Самое главное в нем – капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Она крепится к больному месту и носится курсами. В прилагаемой инструкции подробно рассказывается и показывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании.

«Ладийм» – медицинский прибор, блестяще прошедший несколько десятков клинических испытаний и имеющий сертификат и лицензию Минздрава РФ. Полный перечень заболеваний, показанных для лечения и профилактики, огромен.

Расположите «Ладийм» на затылке – быстро пройдет приступ мигрени. Носите ежедневно 2-4 часа – и вас перестанут беспокоить стрессы, неврозы, бессонница и хроническая усталость.

Проведите курс лечения поясничного (шейного) отдела позвоночника (3-6 часов в день, 2-3 месяца) – и исчезнут остеохондроз, радикулит, невралгия, грыжи, боли в позвоночнике.

УТВЕРЖДЕНО
Государственным
органом
09.11.2012 г. 1320-П/12

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

✓ **заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, гипотония 1, 2, 3-й степени, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен;

✓ **поражения опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, невралгия, артрит, полиартрит, артроз, бурсит, подагра, пяточная шпора, межпозвоноковая грыжа, отеки ног;

✓ **заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастрит, дисбактериоз, колит, язвенная болезнь, заболевания 12-перстной кишки, печени (гепатит, цирроз) и желчного пузыря (холецистит, поджелудочной железы (панкреатит), запор;

✓ **неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость, умственное переутомление;

✓ **заболевания мочеполовой системы и половой системы:** моче- и желчнокаменная болезнь, заболевания почек (пиелонефрит, нефрит), мочевого пузыря (цистит, уретрит), желчного пузыря (холецистит), импотенция, простатит, аденома предстательной железы, фригидность, воспаление женских половых органов, миома, эрозия шейки матки, нарушение цикла;

✓ **заболевания кожных покровов:** псориаз, герпес, дерматит, экзема, нейродермит;

✓ **заболевания нервной системы:** невропатии, радикулит;

✓ **заболевания респираторного тракта:** ангина, хроническая обструктивная болезнь легких, ринит, бронхиальная астма, гайморит, фарингит, пневмония в стадии выздоровления, насморк, кашель, аллергия, туглоухость;

✓ **заболевания эндокринной системы:** сахарный диабет, заболевания щитовидной железы;

✓ **заболевания челюстно-лицевой области:** зубная боль, пародонтит;

✓ **хирургические заболевания:** геморрой, вывихи, ушибы, гематомы.

Лечение двумя и более приборами «Ладийм», следование методикам из фильма значительно повышают и ускоряют лечебный эффект, особенно в случае нескольких или хронических заболеваний.



Или отправьте нам письмо: 150000, Ярославль, а/я 1. «ВАШ ДОКТОР». ВМ-01
Или приходите в наши магазины:

- **Москва**, ул. Покровка, д. 4 (8 мин. от м. «Китай-Город»), 10⁰⁰-20⁰⁰, без выходных. Выход из метро – 4а ул. Покровка, далее – по Маросейке 400 м, далее – по Покровке 200 м. Либо 1 станция от метро Покровка 25, 45, автобус 18, маршруты 325М до остановки «Кремлевский переулок». Магазины по правой стороне Покровки. Общий вход с магазином «Комус» (красная вывеска).
- **Ярославль**, пр-т Машиностроителей, д. 7, магазин «Все для дома» (за кинотеатром «Аврора»), 10⁰⁰-19⁰⁰, без выходных.

Я повидал полмира. Новые страны, новые впечатления... И несмотря на возраст, я не перестаю работать – путешествую и снимаюсь в телепередачах. Секрет моего здоровья – в небольшой капсуле – биокорректоре «Ладийм». Он – мой маленький магнитный лекарь.

Я ношу «Ладийм» каждый день по 2-6 часов. Это так просто! Давление – нормальное! Сердце не болит. Суставы – как в молодости. Смены погоды совершенно не чувствую!

Уверен: «Ладийм» и Вам поможет!

НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ,
ведущий Центрального
телевидения

Н. Дроздов



Точечный и зонный массаж значительно усиливают лечебный эффект.

**Стоимость
аппликатора «Ладийм»
1990 руб.
+2% почтовый сбор**



ВНИМАНИЕ!!!

При заказе двух «Ладиймов» третий – в ПОДАРОК!
Плюс ФИЛЬМ-ВИДЕОКУРС
«Магнитотерапия. Точечный массаж». Помогите не только себе, но и близким вам людям!
Верните им здоровье!
Срок действия акции ограничен!

**Оформите заказ
на «Ладийм» по телефону:
8-800-5000-600**
(звонок бесплатный),
или 8-гудок-(485)-220-20-20
(8⁰⁰-19⁰⁰ по моск. времени, без выходных)

zakaz@vdr.ru www.ladium.ru



Здравствуйте, уважаемые! Я пенсионерка, медицинский работник. Первый прибор я выписала из интереса. Но он хорошо мне помогает даже при небольших недомоганиях, головной боли, болях в поясничном отделе, при варикозе. Большое вам спасибо! А сейчас прошу выслать мне еще один «Ладийм». Это для моей внучки. У нее частые приступы гастрита. Очень прошу, пришлите мне еще один прибор. С уважением и благодарностью к вам!

Красноперова А.Г., г. Барнаул

Здравствуйте, «Ваш доктор»! Когда я приобрел «Ладийм», сперва не верил, что он поможет. Мы уже устали от рекламы разнообразных чудесных приборов, но еще больше устали от мучающих нас недугов. Жена страдает от трофической язвы и гипертонии, а приступы невралгии даже вздохнуть не дают, чтобы не закрывать от боли. Я уже забыл, что значит спокойно спать, не дают покоя межпозвоноковая грыжа и постоянные запоры. Как только начали пользоваться прибором, практически моментально прошли острые боли, и мы продолжили лечение. Сын прислал нам еще два прибора, чтобы мы смогли поскорее избавиться от своих недугов.

Ковалева К.Д., дер. Гредякино

Здравствуйте, дорогие мои! Много лет я на пенсии, а болять стала еще раньше, чем пошла на пенсию. Болею спина, ноги, желудок. Разные лечения, лекарства, строгая диета – все попусту. Услышала про «Ладийм» от сына и написала вам. Пользуюсь уже два месяца. Здоровье мое восстанавливается, ноги ходят, прекратились одышка, аритмия сердца, потихоньку налаживается пищеварение. Есть лишь одно неудобство. Надо перекладывать «Ладийм» с места на место по несколько раз в день. А так хронические болезни скоро не вылечить. Пришлите мне еще два прибора, пожалуйста.

Брюкова Г.Д., г. Новосибирск

Публикуется на правах рекламы